Nancy L. Van Pelt

Dragostea inteligentã

Un ghid de referinţă
pentru adulţii necăsătoriţi

Traducere: Dan Petreacă

Bucureşti
1997

Apărut sub îngrijirea lui George UBA
Culegerea şi tehnoredactarea: Dan PETREACĂ

© 1997 by Nancy L. Van Pelt
Titlul original: Smart Love: a field guide for single adults

Dedic această carte
tuturor adulţilor necăsătoriţi
care sunt îndrăgostiţi,
care vor fi cândva îndrăgostiţi,
sau care şi-ar fi dorit să fi fost îndrăgostiţi . . .
celor ca şi:

Cathy	Bill
Karen	Richard
Laura,	Douglas
Pam	George
Beth	Leroy
Linda	Rodney
Diane	Gene
Norma	Ken
Carol	Scott
Judy	Dan

În speranţa că puteţi experimenta cât de minunată poate fi dragostea atunci când două vieţi şi două inimi sunt atât de împletite una cu cealaltă, încât îşi doresc mai presus de orice altceva să guste împreună împlinirea binecuvântării de o viaţă a planului lui Dumnezeu—căsnicia.

Trei lucruri sunt mai presus de puterile mele
şi chiar patru pe care nu le pot pricepe:
urma vulturului pe cer,
urma şarpelui pe stâncă,
urma corăbiei în mijlocul mării
şi urma omului la o fată.

Proverbe 30:18-19

Cuprins

Înainte de a începe

Partea întâia **Valoarea personală**
1 Pregătirea pentru dragoste
2 Cum să îţi îmbunătăţeşti imaginea despre tine însuţi
Partea a doua **Jocul întâlnirilor**
3 Cum se comportă cei între treizeci şi şaizeci de ani şi ceva
4 Întâlnirile reuşite: unde să mergi şi ce să faci
Partea a treia **Despărţirea fără suferinţă**
5 Cum să înfrunţi realitatea: relaţii care nu durează
6 Cum să pui capăt unei relaţii
Partea a patra **Dragostea adevărată şi pasiunea nebună**
7 Dragostea adevărată: cum să o recunoşti atunci când apare
8 Dragoste adevărată sau pasiune nebună: cum să faci diferenţa
Partea a cincea **Întâlnirile apropiate de genul celor periculoase**
9 Situaţiile delicate
10 Relaţiile intime de cuplu: calea spre intimitate
11 Abstinenţa
12 Planul lui Dumnezeu pentru sex
Partea a şasea **Înainte de a te îndrăgosti încă o dată**
13 Cum să te potriveşti pentru a fi bine legat
14 A doua şansă: agonia şi extazul recăsătoririi

Ultimul cuvânt
Note
Bibliografie

Despre autoare

Nancy Van Pelt este conducătoarea seminariilor Heart ’N Home şi un binecunoscut speaker despre relaţiile de familie pe plan internmaţional, care a condus mai mult de o mie de seminarii în toată America de Nord şi în lume. Fiind un consilier al vieţii de familie şi un cadru profesionist în domeniul familiei şi a ştiniţei consumatorului, Nancy Van Pelt a scris douăzeci de cărţi despre viaţa de familie. Ea a fost invitată de multe ori la radio sau televiziune, împreună cu perosnalităţi ca dr. James Dobsob, în emisiunile "Focus on the Family". Invitaţiile de aţine seminarii au purtat-o în Scandinavia, Europa, Insulele Filipine, Orientul Îndepărtat, America Centrală şi în Insulele Caraibe, ca şi multe alte călătorii în Brazilia, Rusia, Ungaria şi Republica Cehă. Cărţile ei au fost traduse în peste treizeci de limbi.

Împreună cu soţul ei Harry, Nancy locuieşte în Fresno, California şi este mama a trei copii maturi.

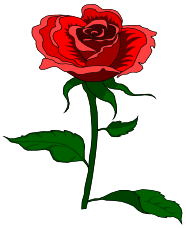
În limba română a mai apărut şi "De astăzi înainte" (From This Day Forward), în traducerea lui Abigail şi Romulus Chelbegean.

TE-AI *săturat* DE RELAȚII CU UN *sfârşit prost ?*
TE ÎNTREBI *de ce* NU AI GĂSIT *niciodată* PE CINEVA DEOSEBIT ?

Oricare ar fi starea actuală a vieţii tale de dragoste (sau lipsa uneia), poţi să te opreşti a mai intra şi ieşi din relaţii şi poţi începe să ai mai mult control. "Adevărul este că relaţia de dragoste poate fi tratată ca şi cariera sau afacerile tale", scrie Nancy Van Pelt, ale cărei seminarii despre întâlniri şi dragoste au ajutat mii de oameni celibatari să se oprească a mai încerca în zadar să se căsătorească şi să înceapă să trăiască mai inteligent,pentru a realiza o dragoste trainică.

Dragostea inteligentă TE AJUTĂ:

- să evaluezi mult mai concret potenţialul relaţiilor
- să te educi în privinţa a ceea ce doreşti şi ai nevoie de la sexul opus
- să eviţi relaţiile cu persoanele nesănătoase din punct de vedere emoţional
- să îţi îmbunătăţeşti respectul de sine romantic
- să îţi măreşti şansele de a întâlni pe cineva deosebit



Mai mult decât atât, această carte îţi va arăta cum să eviţi complicaţiile sentimentale distructive şi toate durerile de cap care vin după aceea. Odată ce începi să îţi însuşeşti acest sfat inteligent şi practic în ceea ce priveşte construirea unor relaţiiputernice de dragoste vie, vei experimenta răsplătirile dragostei inteligente! "Nu este nimic nevrotic sau disperat cu privire la faptul de a dori să fii iubit de cineva şi faptul de a avea o relaţie satisfăcătoare, de creştere", scrie Van Pelt. "Tot ce ai nevoie este un plan de acţiune!"

Înainte de a începe

Unii dintre voi aţi căutat dragostea în toate locurile nepotrivite. Unii dintre voi aţi fost îndrăgostiţi de oameni nepotriviţi. Alţii aţi căzut la testul dragostei de mai multe ori decât puteţi voi număra pe degete. Multe persoane singure se simt ca Leo, motanul.

Leo este un motan mândru şi impunător, cu blană albă, care aparţine prietenei mele, Jean. Săracul Leo nu mai trecuse niciodată printr-o asemenea întâmplare. Trăia într-o casă liniştită împreună cu Jean şi familia acesteia. Aceasta până într-o zi, când a fost învineţit, buimăcit, răsturnat cu capul în jos, aprins de o căldură necunoscută, tulburat peste măsură şi în cele din urmă lăsat cu vederea încrucişată.

Problema a început atunci când proprietara lui Leo a umblat într-o mulţime de haine din uscător. Ea a deschis uşa uscătorului şi a constat că jumătate din haine era încă umedă. Aşa că le-a sortat pe cele uscate de cele umede şi le-a luat pe cele dintâi, ducându-le în camera alăturată pentru a le împături. După aceea, s-a întors la spălătorie şi a pornit uscătorul.

Aici a început "nenorocirea". Abia dacă a dat drumul uscătorului să meargă, când a auzit nişte zgomote puternice şi ritmice . . . zdup . . . asemănătoare zgomotelor făcute de pantofii de tenis uscaţi într-un uscător de îmbrăcăminte. Apoi, îngrozită, s-a gândit la Leo. Cu respiraţia tăiată, s-a repezit la uşa uscătorului şi a deschis-o repede. Era Leo—viu, dar buimac.

Sărmanul Leo. Nu a ştiut niciodată ce l-a lovit. S-a ales cu câteva vânătăi, dar era puţin zăpăcit şi părea să meargă clătinându-se. Jean nu a reuşit niciodată să-i facă blana să stea întinsă, netedă. Am întrebat-o pe Jean ce făcea Leo. "Ei, bine", mi-a răspuns ea, "Leo nu mai toarce. Stă pur şi simplu întins pe burtă şi priveşte ţintă în gol".

E uşor să înţelegi de ce.

Exact aşa cum Leo a fost învineţit, ameţit şi lăsat cu ochii încrucişaţi, aşa sunt multe persoane singure care au trecut prin relaţi nefericite. Ele se tot învârtesc într-un cerc—cu toate că au ieşit de mult timp din "uscător".

Poate că eşti unul care ai avut partea ta în relaţii sfârşite rău şi dezamăgiri. În timp ce încerci să renunţi la căutarea dragostei, eşti singur şi neîmplinit. Poate că duci o viaţă activă — ai propriile tale afaceri şi o carieră reuşită, o mulţime de prieteni şi un program social destul de plin. Dar ştii că eşti lipsit de bucuria de a avea pe cineva special cu care să îţi împarţi viaţa. Sentimente vagi de nemulţumire te urmăresc în timp ce încerci să te concentrezi asupra carierei, bisericii şi asupra altor puncte de interes, mai mult decât asupra golului din inima ta. În timp ce ai avut succes în alte domenii ale vieţii, ai eşuat în stabilirea unei relaţii de lungă durată.

Unii dintre voi sunteţi încă tineri "bătrâni". Aţi urmărit o educaţie vastă şi v-aţi luat timp să faceţi o carieră. Aveţi valoare personală, speranţe şi perspective de viitor înaintea voastră. Dar, cu toată înfăţişarea destul de atractivă şi inteligenţa ta, nu ai dat niciodată peste cineva deosebit.

Alţii dintre voi aţi căzut în păcat de mai multe ori decât puteţi voi număra. O singură noapte doar, şi promiscuitatea a devenit numele jocului. Această carte este şi pentru voi. Dacă veţi da lui Dumnezeu trecutul vostru şi Îl veţi lăsa pe El să îl îngroape, această carte poate fi ghidul vostru către un viitor curat, sănătos şi fericit, la care aţi visat întotdeauna.

Oricare ar fi circumstanţele, cei mai mulţi dintre voi v-aţi lăsat purtaţi încoace şi încolo în relaţii nereuşite, nerealizând că se poate să vă controlaţi mai bine relaţiile din viitor decât aţi făcut-o în trecut. Este posibil să învăţaţi modele de comportament care vă vor ajuta să continuaţi o relaţie până la consacrarea finală.

Poate că te exprimi cu dificultate, pentru că nu ai învăţat niciodată cum să te ocupi de o relaţie de dragoste. {i pentru aceasta este această carte. Personal, am cercetat îndelung această temă şi am pus-o faţă în faţă cu principiile biblice. În timp ce am predat cursuri despre "managementul relaţiilor de dragoste" de-a lungul anilor, am realizat adevărul că relaţia de dragoste poate fi tratată mai mult ca o carieră sau ca o afacere. Dar, pentru că unii

oameni nu au ţeluri în educaţie, carieră sau afaceri, mulţi au puţină educaţie şi nici o ţintă în ceea ce priveşte relaţiile. Ei "navighează" încoace şi încolo, fără nici un ajutor, în voia împrejurărilor şi la mila altor oameni.

Dacă eşti unul dintre aceia care sunt în voia împrejurărilor, sper că eşti pregătit pentru o schimbare şi sper că vei citi cartea acesta cu mintea limpede, culegând ceea ce ai nevoie pentru stilul tău de viaţă actual. Adu-ţi aminte că, dacă ceea ce ai făcut în trecut nu este acelaşi lucru cu ceea ce ţi-ai dorit, atunci este timpul să încerci un nou mod de abordare. Această carte îţi va arăta cum să faci. Ce putea fi mai satisfăcător? Poţi avea controlul vieţii tale de dragoste! Nu trebuie să aştepţi pur şi simplu, sperând că se va întâmpla ceva extraordinar!

Această carte te va ajuta să faci următoarele lucruri:

Să încetezi a mai fi în voia întâmplărilor şi să te ocupi de relaţia ta;
Să te educi tu însuţi cu privire la ceea ce vrei şi ce ai nevoie de la sexul opus;
Să eviţi legăturile cu persoanele nesănătoare din punct de vedere emoţional;
Să pui capăt relaţiilor sfârşite pentru totdeauna.

Am observat că mulţi oameni petrec mai puţin timp gândindu-se serios la ceea ce doresc de la o relaţie decât gândindu-se la hainele pe care le vor îmbrăca la slujbă în ziua următoare. Dacă vrei să găseşti pe cineva care să te iubească, cu care să poţi avea o relaţie satisfăcătoare, de creştere, trebuie să ai un plan de acţiune.

Pentru o persoană adultă şi singură, întâlnirile sunt foarte diferite spre deosebire de cele ale unui adolescent de liceu. Lucrurile la care mă refer aici sunt elemente ale dragostei, întâlnirilor şi sexului mult mai complicate pentru o persoană adultă şi singură—cea care nu mai are părinţi în faţa cărora să răspundă sau cea care încearcă să planifice întâlniri şi este în acelaşi timp şi părinte. Această carte este pentru persoana care încearcă să găsească iertare pentru nenumăratele greşeli ale unor întâlniri, pentru acela care reintră pe scena întâlnirilor după un divorţ sau după moartea tovarăşului de viaţă şi pentru acela care doreşte să urmeze principiile lui Dumnezeu.

Cei mai mulţi dintre noi au primit foarte puţine sfaturi cu privire la modul în care să îşi aleagă un partener şi se aşteaptă pe deasupra de la noi să facem o alegere înţeleaptă. Statisticile arată cât de des ne înşelăm noi. Avem nevoie disperată de a reevalua procedurile de selecţie a unui partener! Iar această carte reprezintă încercarea mea de a schimba ceva, începând chiar cu tine. În calitate de educator recunoscut al vieţii de familie, îţi voi explica cum să stabileşte relaţii sănătoase *înainte ca problemele să se dezvolte.* Spre deosebire de un consilier, care oferă oamenilor soluţii după ce are loc o problemă sau după ce o relaţie se sfârşeşte, eu te voi ajuta să dezvolţi aptitudini, astfel încât să poţi face alegeri mai bune şi să ai mai mult succes în dragoste decât ai avut în trecut. Scopul meu pentru această carte este de a te ajuta să faci o alegere înţeleaptă în privinţa persoanei cu care te vei căsători.

Probabilitatea de avea o căsnicie minunată poate spori în mod semnificativ dacă urmezi cu grijă principiile enunţate aici. Aceia care se bazează numai pe noroc, şansă, pasiune şi romantism sunt cei care vor sfârşi prin a avea căsnicii regretabile sau în sala de judecată la procesul de divorţ.

Cei mai mulţi dintre noi suntem foarte conştineţi că divorţul este răspunzător pentru cea mai mare patre a haosului şi agonmiei pe care le experimentează oamenii. Dar, prin călăuzire, alegerea ta pentru un partener de căsătorie poate fi făcută cu pricepere şi înţelepciune. Principiile din această carte includ cercetări ştiinţifice recente şi învăţături biblice trainice. Atunci când îmbini aceste două izvoare de înţelepciune, vei acea o şansă în mod semnificativ mai mare de a lua hotărâri înţelepte cu privire la persiana cu care te vei căsători.

Alegerea ta în privinţa unui partener de căsătorie este una dintre cele mai importante decizii pe care le vei face vreodată. Dacă alegi cu înţelepciune, viaţa ta va fi mai satisfăcătoare. Dacă faci o greşeală gravă şi căsnicia ta eşuează, aceasta îţi va provoca ţie, copiilor tăi şi generaţiilor care vor urma o durere încomensurabiă.

Subiectul acestei cărţi este preîntâmpinarea—preîntâmpinarea relaţiilor şi a durerilor care pot urma. Pledez în favoarea luării de timp pentru ca relaţiile să se dezvolte. Cea mai bună cale de a împiedica implicarea într-o relaţie nesănătoasă şi în tragedia care urmează este de a lua lucrurile fără grabă. Temperarea prin "încetinirea" relaţiei romantice permite timpului să analizeze cu atenţie sănătatea ta emoţională şi starea de pregătire emoţională a partenerului tău de întâlniri, oferind totodată ocazia problemelor ascunse să apară.

Am multă bătaie de cap cu oamenii care se "aruncă" în relaţii de dragoste. Am văzut prea multă durere. A devenit un principiu de bază pentru seminariile, cărţile şi consilierea mea şi este un fapt bine cercetat că relaţiile sănătoase se dezvoltă de-a lungul timpului. Scrisoarea următoare ilustrează un scenariu la care particip destul de frecvent:

> Dragă Nancy,
>
> Am patruzeci şi patru de ani şi sunt îndrăgostită de un bărbat pe care l-am întâlnit cu două luni în urmă. Este atât de amabil şi mă tratează mai bine decât am fost tratată eu vreodată în viaţă. Ne iubim cu adevărat unul pe celălalt şi ne-am gândit să ne căsătorim în cinci luni.
>
> Ne-am culcat împreună şi mă simt foarte vinovată pentru aceasta. I-am spus lui Jim cum mă simt şi el nu vrea să mă rănească în nici un fel. Astfel că, uneori, dormim împreună în acelaşi pat, dar ne reţinem să facem sex. Cum vezi lucrul acesta?
>
> Te rog să mă ierţi pentru că sunt atât de discretă cu tine, dar, câteodată, îi descătuşez impulsurile lui sexuale prin sex oral. Este bun lucrul acesta pentru un cuplu care are în perspectivă să se căsătorească în cinci luni?
>
> Îl iubesc cu adevărat pe Jim şi ştiu că şi el mă iubeşte. Nu este de aceeaşi religie cu a mea, dar este creştin şi amândoi dorim să ascutăm de Dumnezeu. Divorţul cu fostul meu soţ se va termina în cinci luni şi ştiu că pot fi în sfârşit liberă de trecutul meu. Ultimul meu soţ a abuzat din punct de vedere sexual de fiica noastră şi din punct de vedere fizic de mine. Sunt atât de fericită că l-am găsit pe Jim şi doresc să mă căsătoresc cu el cât mai curând posibil. Nu vreau să pierd o lună de fericire pe care ştiu că el o va duce în viaţa mea. O merit, de vreme ce am avut un trecut atât de urât. Jim îmi va face viaţa minunată!
>
> Semnat: Vinovata din Wisconsin

"Vinovata din Wisconsin" încalcă orice regulă de bun simţ în alegerea înţeleaptă a unui partener. Să numim câteva:

- Decizia de a se căsători a fost luată prea repede;
- Ea caută căsătoria ca răspuns la trecutul ei neplăcut;
- Are aşteptări nerealiste cu privire la fericirea din viitor;
- Nu a existat suficient timp pentru a observa orice problemă de personalitate sau de comportament în Jim;
- Există implicare sexuală, ceea ce umbreşte dezvoltarea emoţională a relaţiei;
- Se întâlnesc înainte de terminarea căsătoriei ei anterioare;
- Ea are traumatisme emoţionale datorate abuzului fizic suferit.

Ca şi "Vinovata din Wisconsin", cei mai mulţi oameni necăsătoriţi caută să se căsătorească pentru a rezolva astfel problemele din trecut şi pentru a fi fericiţi. Ei cred că o scurtă "înfăţişare" înaintea altarului le va asigura fericirea. De cele mai multe ori, cu cât sunt mai mari problemele lor, cu atât mai mult ei se grăbesc. Însă nunţile nu schimbă pe nimeni în mod automat, nici nu asigură fericirea. Sentimentele de emoţie romantică umbresc în mare

măsură realităţile implicate într-o căsnicie de lungă durată, ca şi sacrificiile pe care un cuplu trebuie să le facă pentru ca relaţia lor să meargă. {i, desigur, nu este posibil ca aceasta să supravieţuiască, dacă este precipitată sau dacă cei doi nu s-au ocupat de propria lor distrugere.

Rugăciunea mea este că Dumnezeu va folosi principiile din această carte pentru a vă ajuta să învăţaţi, mai uşor şi mai repede decât ceilalţi, cum să construiţi şi să menţineţi cu bine relaţiile voastre de întâlniri care pot duce în cele din urmă la o căsătorie armonioasă şi satisfăcătoare în mod pentru amândoi dintre voi.

Noi slujim unui Dumnezeu plin de măreţie. Fără să ţină seama de trecutul tău, Dumnezeu poate recupera şi salva viaţa ta. Nu spun că, prin citirea acestei cărţi, vei găsi partenerul ideal şi că vei trăi fericit până la adânci bătrâneţi. Dar ştiu că noi slujim unui Dumnezeu care ştie prea bine să transforme durerile în aur curat. Rugăciunea mea este că Duhul Său îţi va vorbi prin fiecare pagină citită în ceea ce priveşte voia Sa în viaţa ta.

1

Pregãtirea pentru dragoste

Nat, un director executiv la o instituţie telefonică din New Orleans, în vârstă de treizeci şi şase de ani, doreşte cu disperare să întâlnească o femeie de care să se poată îndrăgosti. Dar, de fiecare dată când se gândeşte la o întâlnire cu o femeie necunoscută până atunci pentru el, gândurile îi zboară la relaţiile de dragoste eşuate din trecut. Atunci când a întâlnit-o pe Connie, o asistentă medicală prietenoasă, tot ce a putut face a fost să îi ceară să iasă împreună în oraş. {tia că întrevederea va fi dezastruoasă şi, desigur, aşa a şi fost. În ciuda faptului că se simţea atras de ea şi ea părea să-l placă, era atât de timid; era de plâns. Atunci când deschidea gura, spunea numai ce nu trebuie. Era atât de încordat încât îi lipsea simţul umorului. Lipsa de valoare personală a lui Nat îl costase deja câteva relaţii şi îl costa şi acum încă una.

Jeannie s-a întâlnit de câteva ori cu un bărbat care începuse să îi placă. Atunci când acesta i-a spus că o va suna în seara aceea, ea a aşteptat toată ziua lângă telefon. Când el a sunat în sfârşit, i-a spus că nu a fost în totalitate sincer cu ea. O plăcea, dar era deja cu o altă femeie, de care nu se putea detaşa acum. Jeannie era distrusă. După ce a închis telefonul, a plâns pe rupte, în ciuda încercărilor de a se convinge singură că va trece şi peste aceasta. Se simţea groaznic şi a petrecut luna următoare certându-se singură. "Fiecare relaţie pe care am avut-o până acum s-a terminat ca aceasta", spunea ea iar şi iar, plângând. "{tiam eu că nu o să dureze. Nu a ţinut la mine deloc. Nici una dintre întâlnirile mele nu a trecut vreodată la ceva mai serios. Ceva nu e în regulă cu mine".

Pentru toate persoanele ca Nat şi Jeannie din lume: dacă nu îţi schimbi modul tău de a gândi şi simţi despre tine, vei sfârşi întâlnindu-te şi căsătorindu-te cu cine nu trebuie. Imaginea proastă despre tine pe care o ai va atrage pe cineva care va încerca să te ia sub stăpânirea lui, să te îngrijească sau să te reabiliteze. Pentru că nu te placi pe tine însuţi, poţi permite oricui să abuzeze de tine din punct de vedere fizic sau emoţional.

Pentru a stabili o relaţie sănătoasă din punct de vedere emoţional, ai nevoie de o imagine de sine pozitivă. Până ce nu te placi pe tine însuţi, nu poţi nici să iei hotărâri inteligente în privinţa dragostei şi nici nu eşti pregătit să formezi o relaţie de dragoste cu o altă persoană.

Concepţia pe care o avem despre noi înşine reprezintă fundamentul după care ne comportăm şi reacţionăm. Acesta determină modul în care ne alegem valorile, ne punem ţinte şi ne formulăm sistemul nostru de concepte. Reacţia noastră la evenimentele vieţii se conturează în mod accentuat în funcţie de cine suntem sau ce gândim despre noi înşine. Ţine minte: imaginea de sine nu reprezintă ceea ce eşti tu de fapt. 90% din imaginea de sine gravitează în jurul a ceea ce tu gândeşti că alţii gândesc despre tine. În consecinţă, noi îngăduim celorlalţi să determine propria noastră imagine de sine!

Uneori, percepţia noastră despre ceea ce gândesc alţii este falsă. Este posibil să fii iubit de părinţi, copii şi prieteni, dar să nu te iubeşti tu însuţi. Cineva poate fi admirat de colegiii de muncă şi să se simtă totuşi fără valoare, datorită unor alte experienţe care au avut un impact negativ asupra imaginii de sine. Respectul şi "răsplătirile" pot fi câştigate de către aceia care se simt fără nici o valoare, pentru că buna concepţie despre sine vine din interior. Succesul din ochii lumii nu presupune şi succesul din interior.

Prin urmare, concepţia despre sine se formează dintr-o combinaţie a tuturor experienţelor şi relaţiilor, a succeselor şi eşecurilor noastre din trecut, ca şi din ceea ce credem noi că cred alţii despre noi.

S-au dat mai multe definiţii concepţiei despre sine, însă Nathaniel Branden, Ph.D., un pionier în domeniul înţelegerii de sine, dă cea mai completă definiţie: "Concepţia despre sine reprezintă experienţa de a fi capabill să faci faţă schimbărilor fundamentale ale vieţii şi de a fi vredinc de fericire". "Respectul de sine", conform părerii dr. Branden, "reprezintă încrederea în dreptul nostru de a fi fericiţi; convingerea că realizarea, succesul, prietenia, respectul, dragostea şi împlinirea ne sunt destinate".[1]

Atunci când simţi în felul acesta despre tine însuţi, vei fi capabil să stabileşti relaţii de dragoste sănătoase, să ai o viaţă normală, să ai grijă în mod independent de tine însuţi, să te salvezi din durere şi necazuri, să urmăreşti şi să atingi ţintele vieţii.

Valoarea personală reprezintă esenţa sănătăţii emoţionale şi mentale. Dacă te cunoşti bine şi te respecţi pe tine însuţi, ai pus o temelie sigură care te înzestrează, astfel încât poţi face faţă schimbărilor cotidiene ale vieţii. Atunci când ai o proastă imagine despre tine însuţi şi o încredere de sine instabilă, nu poţi menţine controlul asupra vieţii tale.

Nici o relaţie nu poate fi mai sănătoasă decât atunci când cei doi se implică. O întrebare esenţială pentru doi oameni, la care să răspundă înainte de a lua în considerare tovărăşia lor de o viaţă, este aceasta: cât de solidă este valoarea noastră personală de sine? Dacă unul dintre ei are un sentiment de sine fragil sau slab faţă de sine însuşi, cuplul ca fi dispus la traumatisme emoţionale fără sfârşit. Este nevoie de energie şi de maturitate pentru a reuşi în viaţa interioară. Este nevoie de o stabilitate emoţională şi mentală care să producă putere şi fericire conjugală. Atunci când unul sau amândoi nu sunt sănătoşi din punct de vedere emoţional sau mental, există probabilitatea ca relaţia lor să se piardă şi în cele din urmă cei doi să se despartă.

Tot "bagajul" negativ

Sentimentele cu privire la valoare se învaţă, nu se moştenesc. La început, sentimentele cu privire la valoare se formează în timpul copilăriei. Atunci când părinţii iubesc şi dau valoare copilului lor, iar asemenea sentimente sunt exprimante într-o manieră pozitivă într-un interval de timp, copilul ajunge la concluzia că este deosebit. {i situaţia inversă poate fi, de asemenea, adevărată. Atunci când copilul este ridiculizat de repetate ori, el începe să accepte această valoare ca fiind reală. Lipsa susţinerii din partea părinţilor care sunt prea ocupaţi sau nu se interesează să îi ofere această susţinere poate fi distrugătoare. Efectele durează toată viaţa. Aceia cu o proastă imagine de sine, rezultată din traunmatismele copilăriei, trebuie mai întâi să îşi vindece rănile de la început, înainte să poată progresa către relaţii sănătoase adulte.

Copii proveniţi din căminuri dezorganizate—părinţi alcolici, părinţi care abuzează de ei din punct de vedere fizic şi/sau emoţional sau părinţi care îşi neglijează copiii—încep să creadă că nu sunt buni de nimic. De cele mai multe ori, asemenea copii încep să creadă că, dacă ar fi fost destul de buni, părinţii lor nu s-ar fi îmbătat şi nu s-ar fi bătut sau nu i-ar fi neglijat pe ei. Dacă ar fi fost destul de buni, părinţii lor i-ar fi iubit, educat şi susţinut.

De asemenea, societatea joacă un rol în promovarea sentimentelor de inferioritate. Premiile sunt oferite câştigătorilor, respectul este acordat celor inteligenţi, iar răsplătirile celor frumoşi şi populari. Reclamele ne spun că, pentru a fi acceptaţi, trebuie să folosim anumite produse şi să arătăm într-un anumit mod. O persoană se poate simţi inferioară pentru că este obligată să poartă haine mai ponosite, pentru că are nasul prea lung, pentru că este membrul unei rase sau religii minoritare sau pentru că are un handi-cap fizic.

Răsfoind revista *Psychology Today* (Psihologia astăzi), cercetând cu privire la imaginea corpului, observăm că mai mult de 60% dintre ambele sexe simt că înfăţişarea lor are o anumită importanţă pentru ei. Cei care s-au simţit jenaţi de înfăţişarea lor atunci când erau copiisunt mult mai dispuşi să poarte efectele rămase şi în ma-turitate, decât cei cărora nu le-a plăcut cum arată, dar nu s-au simţit jenaţi cu privire la aceasta.

> *În 1856, Eliza Emily Donnithorne din Sydney, Australia, urma să se căsătorească, dar viitorul ei soţ nu a mai apărut niciodată. Cu inima frântă, ea nu a mai ieşit niciodată din casă timp de treizeci de ani. Ea s-a încuiat chiar în camera în care urma să aibă loc celebrarea căsătoriei, lăsând tortul şi celelalte aranjamente de nuntă să putrezească.*
>
> *Se crede că tragedia ei i-a dat lui Charles Dickens ideea creeri renumitului său personaj, Miss Havisham, din romanul său* "Great Expectations".
>
> The Wrong Stuff

Studiul revistei *Psychology Today,* ca şi al altor numeroase studii, confirmă faptul că valoarea personală este profund afectată de înfăţişarea exterioară. În general vorbind, există excepţii, dar, cu cât mai mult îţi preţuieşti înfăţişarea, cu atât mai mare este valoarea ta personală. Cu cât eşti mai puţin satisfăcut cu privire la înfăţişarea ta fizică, cu atât mai scăzute sunt sentimentele tale de valoare.

Consecinţele îndepărtate ale unei proaste concepţii despre sine

Consecinţele unei proaste concepţii despre sine sunt îndepărtate. Nu numai că această proastă concepţie despre sine denaturează sentimentele persoanei cu privire la sine înseşi, dar şi ies la suprafaţă şi afectează pe oricine interacţionează cu persoana aceea—inclusiv toate punctele de interes romantic.

Proasta concepţie despre tine însuţi îţi limitează capacitatea de a iubi şi de a-i accepta pe ceilalţi. Faptul este evident. Nu poţi iubi pe altcineva până când nu te placi pe tine însuţi. Poţi iubi cu adevărat şi poţi primi dragoste de la ceilalţi în directă proporţie cu cât simţi în legătură cu tine însuţi. Dacă nu te simţi sigur şi vredinc de respect în inima ta, nu îi poţi place şi respecta pe ceilalţi.

Proasta concepţie despre tine însuţi influenţează alegerea ta de întâlnire cu eventualii parteneri. Cel căruia îi lipseşte respectul faţă de sine alege, de regulă, un partener care îl va devaloriza, îl va critica sau îl va subjuga într-un anumit mod. De ce? Pentru că acest tratament re-creează sentimentele cu care el a fost obişnuit. El se simte bine cu ele.

Proasta concepţie despre tine însuţi influenţează viitorul copiilor tăi. Părinţii transmit proasta concepţie despre ei înşişi copiilor lor. Te gândeşti că o poţi ascunde atât de bine, încât nimeni nu o va descoperi niciodată. Dar copii tăi pot vedea în atitudinile tale cu privire la tine însuţi sau la viaţa ta că nu te respecţi pe tine însuţi şi nici ei nu te vor respecta. În mod inconştient, ei preiau aceleaşi tendinţe spre proastă concepţie despre sine. Este dificil pentru cineva ci o proastă concepţie despre sine însuţi să transmită copiilor lui o imagine de sine sănătoasă până când există altcineva sau altceva cu care să poată facă comparaţia.

Proasta concepţie despre tine însuţi afectează viaţa ta sexuală. De obicei, sexul sporeşte proasta imagine despre sine. Un bărbat nesigur de sine ar putea încerca să-şi dovedească lui şi celorlalţi ce tare este el, făcând sex. O femeie nesigură de sine va încerca

să reţină un bărbat pentru ea prin sex, făcând-o prin urmare să se simtă dezirabilă şi sigură în relaţia lor. Amândoi folosesc sexul pentru a-şi dovedi că au valoare şi merit.

Asemenea strategii nu dau rezultat. În cadrul căsniciei, sexul include dragoste, încredere, siguranţă şi libertate. Într-o consacrare permanentă nu este nevoie să dovedeşti ceva sau să te foloseşti de celălalt ca de un susţinător al propriului eu sau ca de un acoperiş de siguranţă. Dumnezeu a dat o ordine perfectă, dar oamenii încearcă totuşi să ocolească planul Său.

Proasta concepţie despre tine însuţi te poate determina să tolerezi abuzurile. Fran, o recepţioneră în vârstă de treizeci şi rtei de ani, spunea că a început să aibă de timpuriu un comportament auto-distructiv. La vârsta de treisprezece ani, făcea sex în mod regulat cu un prieten ca să nu-l piardă. La paisprezece ani a rămas însărcinată şi a avut primul ei avort. La şaptesprezece ani, era gata să se culce cu oricine. După propria ei mărturisire, se ura pe ea înseşi. "Mă simţeam atrasă de bărbaţi care ar fi abuzat de mine din punct de vedere emoţional, care m-ar fi folosit din punct de vedere fizic şi în cele din urmă m-ar fi respins şi abandonat. M-aş fi culcat cu oricine. Experineţa mea cu bărbaţii m-a învăţat nu fac doi bani. În subconştient, îmi făceam singură planuri, iar şi iar, culcându-mă cu bărbaţi care mă tratau astfel".

Cei cu o proastă concepţie despre sine trăiesc prin abuzuri şi alte comportamente distructive, pentru că ei cred că nu merită mai mult. De fapt, ei cred că nu au nici o valoare şi caută să se simtă bine în relaţii de dragoste în care această concepţie este confirmată. Datorită părerii lor proaste despre ei înşişi, ca şi a tentaţiei de a repeta comportamente auto-distructive, ei se vor întâlni cu oricine arată vreun interes în acest sens.

Proasta concepţie despre sine distrage atenţia către ţeluri false. Dacă simţi cu adevărat că nu ai nici o valoare, poţi încerca să câştigi acceptare urmărind ţeluri care îţi vor aduce aprobarea altora. De exemplu, unii oameni aleargă după perfecţiunea intangibilă, îşi cumpără haine costisitoare, conduc maşini străine şi trăiesc în case elegant mobilate în efortul lor de a ascunde sentimentele de insuficienţă. Strângerea de lucruri materiale le-a distras atenţia de la multe ţeluri importante. În consecinţă, căutarea lor după auto-acceptare continuă neîncetat, pentru că lucrurile materiale nu pot creşte concepţia despre sine instabilă.

Proasta concepţie despre sine împiedică creşterea spirituală. Toţi avem câteodată probleme cu încrederea în Dumnezeu, dar cel cu o slabă valoare de sine se va simţi mult mai tulburat chiar în privinţa incapacităţii sale de a se încrede în Dumnezeu. {i acestei persoane îi va fi dificil să aibă credinţă în Dumnezeu. Această incapacitate de a se încrede în Dumnezeu poate fi urmată de cele mai multe ori de o puternică auto-respingere. Iată cum îşi motiva o femeie comportarea ei: "Dumnezeu a creat totul, nu-i aşa? Se spune că El este înţelept şi are o dragoste veşnică. Dacă ceea ce văd în oglindă este un exemplu al creaţiei şi al dragostei Sale, atunci nu mă interesează genul acesta de Dumnezeu".

Asemenea sentimente nu sunt, de obicei, conştiente. De cele mai multe ori, ele sunt nişte proteste tacite, dar au un puternic impact negativ asupra relaţiei cuiva cu Dumnezeu.

"Acoperirile" pe care le purtăm pentru a masca durerea

Art Buchwald spunea cândva: "Umorul este o mască. Este o modalitate de a ascunde emoţia". Da, ukmorul este o mască pe care actorii de comedie o folosesc de multe ori pentru a putea face faţă durerii din trectul lor. {i aşa ei cum se ascund în spatele umorului, la fel procedează şi alţii, ascunzându-se în spatele măştilor şi reacţiilor pentru a-şi acoperi durerea. Să aruncăm o privire asupra acestora.

Retragerea. Mary avea presupunerea din experienţele ei din trecut să este inferioară şi că nu este în stare să atragă un bărbat. Total convinsă de această constatare, ea a ajuns la ideea că nu are nici o valoare şi că nu se va căsători niciodată. Pentru a se proteja de o

respingere şi mai mare, ea s-a retras din situaţiile sociale în carapacea tăcerii şi a liniştii. Pe măsură ce trecea pe neobservate prin viaţă, ea se ferea cu atenţie de a se întâlni cu bărbaţi şi de la orice situaţie care implica vreun risc emoţional. Niciodată nu iniţia o discuţie, vorbea în grup şi îşi apăra ideile. Procedând astfel, Mary a devenit mai puţin capabilă să dezvolte şi să menţină o relaţie de dragoste. Fără să îşi dea seama, deducţiile ei despre ea înseşi i-au închis uşa spre dragoste.

Comparaţia. Oamenii care se simt inferiori se compară întotdeauna cu ceilalţi şi cad pe locul al doilea. John se simţea atras spre Becky, care l-a invitat să o însoţească la un dineu. John s-a dus, dar s-a simţit groaznic când simţea că ceilalţi oameni de acolo aveau slujbe mai bune, arătau mai bine sau erau mai bine îmbrăcaţi decât el. Cu toate că John dorea cu disperare să o vadă din nou pe Becky, nu a mai sunat-o niciodată pentru că se simţea inferior. Becky s-a logodit cu unul dintre cei mai buni prieteni ai lui John. Într-o seară, la cină, pe când vorbeau despre vremurile de demult, Becky i-a spus lui John cât de mult îşi dorise ea să se mai întâlnească încă o dată cu el după dineul acela! John a pierdut în faţa celuilalt bărbat pentru că s-a comparat cu el şi s-a acceptat învins! De fiecare dată când te compari cu altcineva, vei cădea întotdeuna pe locul al doilea. Atunci când te vei simţi pe locul al doilea, te vei comporta întocmai, ca fiind pe cel de al doilea loc.

Gelozia. Gelozia este reacţia stimulată de teamă—teama de a nu pierde pe cineva care înseamnă enorm pentru noi. Însă, cu cât strângem mai tare, cu atât mai mult pierdem teren. Teama şi posesivitatea nutresc dispreţul şi îi îndepărtează, de fapt, pe ceilalţi de noi. Sentimentele de nesiguranţă şi lipsa identităţii personale invită la respingere şi îi determină pe ceilalţi să se simtă înăbuşiţi. Persoanele sănătoase din punct de vedere emoţional simt foarte puţin gelozia şi foarte rar, dar nu sunt apucaţi de accese de gelozie continue şi fără motiv.

Critica. Barb se laudă întot-deauna cu casa, maşina, piscina, îmbrăcămintea şi slujba ei, în timp ce critică ceea ce au ceilalţi. Încercând să se facă să arate mai bine în ochii celorlalţi, ea face, de fapt ca ceilalţi să apară într-o postură mai urâtă. Critica şi reducerea la tăcere a celorlalţi îi îndepărtează pe oameni în întregime sau face orice prietenie foarte nesatisfăcătoare.

Teama de intimitate. S-a spus deja faptul că nu îi poţi iubi pe ceilalţi până când tu nu te placi mai întâi pe tine însuţi în mod normal. Dacă nu te placi pe tine însuţi, vei deveni timid atunci când cineva încearcă să te cunoască. Îţi doreşti să ai prieteni mai mult decât orice altceva, dar te temi că te vor respinge odată ce cunosc adevărata ta persoană. Astfel, îi ţii la distanţă, neîngăduindu-le niciodată să se apropie atât cât să încerce să te cunoască.

> *În 1977, un italian scund şi costeliv a reprezentat o atracţie pentru un mare număr de englezoaice. Însă, în timp ce acesta dansa cu una dintre acestea, a leşinat subit. Doctorii au descoperit că italianul purta şaptesprezece pachete de vată din bumbac pe sub pantaloni, pentru a-l face să arate cât mai robust.*
>
> The Incomplete Book of Failures

Efectul imaginii despre sine asupra celorlalţi

Atunci când imaginea ta despre sine este pozitivă, tinzi să cauţi relaţii care să consolideze sentimentele pozitive. {i situaţia inversă este adevărată. Atunci când te preocupă sentimentele negative despre tine însuţi, vei căuta relaţii care să confirme ne-valoarea ta. Atunci când te simţi ca fiind un nimeni înăuntru, atunci când eşti temător şi uşor deprimant, vei fi cu uşurinţă influenţat de acţiunile cuiva care caută să îţi câştige atenţia sau te flatează, indiferent cine este el. Atunci când îţi lipseşte capacitatea de a confirma propria ta valoare,

tinzi să îi urmezi pe ceilalţi ca o marionetă, să fii dependent de ei pentru obţinerea uniu simţământ de însemnătate.

Unii oameni sunt atât de lipsiţi de valoare de sine şi le este teamă că vor fi abandonaţi, încât se vor agăţa cu disperare de orice relaţie, chiar şi de aceea care le va provoca durere. Nu trebuie ca lucrurile să se desfăşoare astfel. Pentru a evita intrarea într-o relaţie distructivă,trebuie să fii neîndurător de sincer cu privire la propria ta "ruptură". Dacă porţi încă durerea din trecut, dacă ai afaceri neîncheiate cu părinţii sau cu relaţiile anterioare, sau ai o imagine de sine atât de proastă, încât vei îngădui abuzurile, ai nevoie de vindecare înainte de a începe să te întâlneşti cu cineva. Întâlnirile depăşesc capacităţile tale actuale. Fereşte-te de implicări emoţionale. Dacă ai vreo "ruptură" în viaţa ta, acceptă-o şi caută ajutor. *Al Anon* şi celelalte programe formate din doi-sprezece paşi, ca şi consilierea personală profesionistă îţi poate oferi ajutorul de care ai nevoie înainte de a pune în pericol viitorul tău, ca şi al altcuiva.

> *Unele companii doresc să se asigure în privinţa celor mai ciudate lucruri . . . chiar şi în privinţa relaţiilor de dragoste ale angajaţilor lor. Dacă relaţia de dragoste se sfârşeşte, posesorul poliţei strânge primele de asigurare.*
>
> The Wrong Stuff

Clădirea respectului de sine, învăţarea să simţi că ai dreptul la fericire şi aşteptarea ca lucrurile bune să vină în viaţa ta reprezintă elemente importante în pregătirea pentru dragoste. Unii oameni par, în mod obişnuit, să aibă o imagine sănăotasă despre sine. Alţii se luptă să o găsească. Iar alţii trebuie să petreacă multe ore de terapie înainte ca să o poată avea.

Uneori, poţi spune despre modul în care arată şi se comportă o persoană, încât acesteia să nu îi placă despre ea înseşi. Să ne gândim la Charlie Brown din seriile de desene animate *Peanuts*. Cu umerii înconvoiaţi, cu mâinile în buzunar şi cu buzele într-o parte—toate acestea spun o poveste fără titlu: "Nimănui nu îi pasă dacă trăiesc sau mor".

Imaginea proastă despre tine însuţi te va reţine de la a realiza ceea ce doreşti cu adevărat. Aceasta te va constrânge să rămâi strâns legat de siguranţa lucrurilor cunoscute, familiare, decât să te provoace să atingi noi ţinte, demne de realizat. Însă, cu cât este mai crescut respectul de sine, cu atât mai înalte vor fi aspiraţiile tale în atingerea succesului—din punct de vedere emoţional, financiar, intelectual, spiritual şi romantic.

Cu cât este mai proastă imaginea ta despre tine însuţi, cu atât este mai mare impulsul de a dovedi ceva sau de a-i impresiona pe ceilalţi. Cu cât este mai bună imaginea ta despre tine însuţi, cu atât mai uşor îţi va fi, fără a mai trebuie să îţi "dai aere". Proasta concepţie despre sine va genera obiceiuri de comunicare defensive şi nepotrivite pentru a domina, pe lângă ţinte neclare şi îngrijorarea de a proteja un slab simţământ de a fi. Cu cât este mai puternic respectul de sine, cu atât mai deschise, sincere şi evidente vor fi obiceiurile tale de comunicare, pentru că te-ai gândit la valorile, ţelurile şi conceptele tale şi ai avut încredere în ele.

Dacă vrei să realizezi o relaţie sănătoasă şi fericită cu cineva de sex opus, acest factor al respectului de sine este cel mai important. *Cele mai mari bariere în calea unei relaţii de dragoste reuşite sunt sentimentele de inutilitate, insuficienţă şi eşec.* Prima relaţie în care trebuie să obţii reuşita este relaţia de dragoste cu tine însuţi. Trebuie ca, mai întâi, să simţi că eşti vredinc de a fi iubit. După aceea, eşti mult mai dispus să începi relaţii de dragoste cu ceilalţi. Numai atunci când te poţi iubi întâi pe tine însuţi vei fi capabil să accepţi dragiste de la ceilalţi.

O parte din dragostea pentru sine este faptul de a fi mulţumit cu modul în care arăţi. Aceasta contează mult în ceea ce priveşte modul în care te prezinţi persoanei de sex opus. Iar modul în care te prezinţi are un impact puternicasupra a cât eşti de "bun" în atragerea

partenerilor. Dacă simţi că nu eşti atrăgător din punct de vedere fizic, te poţi teme să apropii o persoană atrăgătoare pe care ai pus ochii.

Modul în care simţi despre tine însuţi şi modul în care te prezinţi determină, de asemenea, ce fel de persoană eşti capabil să atragi. Nu este de mirare, deci, că aceia cu o înfăţişare neîngrijită se socotesc nemulţumiţi în relaţiile lor cu persoanele de sex opus.

Atunci când îţi evaluezi respectul de sine, trebuie să priveşti la ce genul de relaţii pe care le ai în prezent, care îţi confirmă valoare şi care sunt în detrimnetul sentimentelor tale de valoare. Dacă o relaţie este distructivă sau negativă trebuie să alegi să pui capăt acestei relaţii sau să o schimbi, astfel încât impactul acesteia să fie pozitiv. Este nevoie de efort pentru a schimba vechile obiceiuri de interacţiune şi pentur a crea altele noi în scopul îmbunătăţirii relaţiilor, dar, dacă vrei cu adevărat să simţi mai bine în privinţa ta însuţi, trebuie să investeşti în relaţii care să contribuie în mod pozitiv la respectul tău faţă de tine însuţi.

Divorţul—o lovitură dată respectului de sine

Poate că ai trecut printr-un divorţ. Probabil că nu există o perioadă de timp în viaţa cuiva în care să se simtă mai fără valoare ca atunci când căsnicia se destramă. Căsnicia este elementul personal semnificativ din existenţa cuiva şi atunci când aceasta eşuează, oamenii implicaţi se simt nişte epave.

Chiar dacă tu eşti cel care a iniţiat divorţul, sau nu ai avut nici o vină în acesta, sau nu ai dorit divorţul, sau ai fost "partea nevinovată", sau ai încercat din răsputeri să păstrezi intactă căsnicia, nu vei scăpa de criza emoţională care însoţeşte divorţul.

Atunci când intri într-o relaţie de dragoste, primeşti muoltă confirmare din partea celeilalte persoane. Când căsnicia se destramă, a existat deja un puternic impact distructiv asupra concepţiei despre sine a fiecărui partener. Pentru unii oameni, concepţia lor despre ei înşişi a suferit atât de mult, încât nu pot face nici măcar paşii necesari spre a pune capăt căsniciei. De cele mai multe ori, acesta este cazul femeii batjocorite.

Cu aceeaşi intensitate cu care îndrăgostirea este minunată, "dez-îndrăgostirea" este dureroasă. Durerea devastatoare provine dintr-un profund simţământ de respingere. Perioada unui divorţ are loc atunci când concepţia despre sine atinge întotdeauna cota minimă.

Efectul pozitiv al acestei experienţe este că aceasta te poate determina să priveşti mai atent asupra ta însuţi decât ai făcut-o vreodată înainte. Aceasta ar putea fi o forţă puternică în a te motiva să faci unele schimbări necesare în viaţa ta şi în percepţia ta despre tine însuţi.

Respectul de sine este ceva fragil. El poate fi intact timp de o clipă, iar după aceea poate fi spulberat. Noi trecem de două-trei puncte de rezistenţă, iar atunci când apare un altul, acesta aduce cu sine o criză de încredere. Valoarea pe care ne-o atribuim nouă înşine mai ales în relaţiile romantice, este atât de vulnerabilă, încât, uneori, chiar şi oamenii cei mai duri cu greu şi-o pot reface. Cel căruia îi lipseşte respectul de sine îi este foarte dificil să aibă relaţii bune cu sexul opus.

Imaginea de sine pozitivă

Valoarea personală trebuie să fie o evaluare sinceră a sinelui. "Să nu aibă o părere despre sine mai înaltă decât se cuvine; ci să aibă simţiri cumpătate despre sine" (Romani 12:3). Nu trebuie să ne evaluăm pe noi înşine prea mult; dar nici nu trebuie să ne subestimăm valoarea. Unii oameni încearcă să facă din imaginea despre sine o virtute, identificând-o cu umilinţa, ca fiind opsulu aroganţei şi mândriei—aceasta fiind definiţia lor despre respectul de sine prea înalt. Însă aceasta nu este acelaşi lucru cu aroganţa. Atunci când avem un mare

respect de sine, noi ne simţim egali, nu mai buni decât ceilalţi—conform cu înfruntarea responsabilităţilor vieţii.

Noi nu trebuie să avem pretenţii false. Mai degrabă, noi trebuie să acceptăm punctele noastre slabeca fiind cele tari şi simţim că meritäm respectul celorlalţi. Am învăţat să clădim pe punctele tari şi să le comparăm pe cele slabe. Am învăţat să trăim cu limitele pe care nu le putem înlătura. Eşuăm uneori, dar putem aduna ceea ce a mai rămas şi ne continuăm drumul înainte. Încercăm să fim sinceri şi deschişi şi credem că avem o valoare, o demnitate.

Respectul de sine sănătos ne face în stare să acordăm atenţie celorlalţi. De aceea, putem fi tot atât de toleranţi cu slăbiciunile altora, pe cât suntem cu ale noastre. Suntem în stare să apreciem diferenţele celorlalţi, în loc să avem resentimente, să ne temem faţă de ei, sau să îi ridiculizăm. Ne dăm seama că aceste diferenţe fac ca fiecare fiinţă umană să fie unică. Respectul de sine sănătos ne echilibrează din punct de vedre spiritual, pentru că putem mult mai deplin să apreciem acceptarea noastră de către Dumnezeu aş acum suntem, ca şi eventualele lucruri bune din noi înşine.

Dr. Nathaniel Branden crede că există şase virtuţi importante de care depinde respectul de sine: trăirea în mod conştient, auto-acceptarea, responsabilitatea faţă de sine, încrederea de sine, trăirea cu o anumită ţintă şi integritatea personală.[2]

- *A trăi în mod conştient* înseamnă să înţelegi cine eşti şi ce eşti. Alegerile pe care le faci zilnic determină valorile, ţelurile şi concepţiile tale.
- *A te accepta pe tine însuţi* înseamnă să îţi recunoşti imperfecţiunile şi greşelile, ca şi punctele tale tari. Eşti capabil să aşezi eşecurile în spatele tău şi să construieşti pe punctele tari, pentru a le compensa pe cele slabe. Ceea ce nu poate fi schimbat este acceptat.
- *A fi responsabil faţă de sine* înseamnă a recunoaşte că fericirea, reuşita sau eşecul tău din viitor sunt determinate de alegerile pe care le faci prin cuvintele, acţiunile şi simţămintele tale şi că nimeni altcineva nu este responsabil pentru ca tu să fii fericit.
- *A fi încrezător în tine însuţi* înseamnă a dori să stai ferm şi şi vorbeşti despre convingerile, valorile şi sentimentele tale, ca şi să înveţi modalităţile adecvate de exprimare a dorinţelor şi nevoilor tale.
- *A trăi cu o anumită ţintă* înseamnă să meditezi la ţelurile importante ale vieţii, să alegi acţiuni care să te conducă la acele ţeluri şi să verifici din când în când dacă eşti pe drumul spre ţintele alese.
- *A trăi cu integritate* nseamnă a alege principii ţi valori care să îţi conducă viaţa şi trăirea, prin cuvinte şi fapte, conform acestor principii.

Gândeşte-te ce ar însemna să trăieşti cu aceste virtuţi! Gândeşte-te ce ar însemnă să stabileşti o relaţie de o viaţă cu cineva care trăieşte prin aceste virtuţi! Bărbaţii şi femeile cu un mare respect faţă de sine sunt atraşi unul spre celălalt. Altfel, oamenii cu un slab respect faţă de sine sunt, de asemenea atraţi unul spre celălalt, formând relaţii distructive. Posedarea unbei măsuri potrivite a fiecărei dintre aceste virtuţi este, prin urmare, cel mai important element în stabilirea unei relaţii de dragoste sănătoase.

Când tu eşti sănătos din punct de vedere emoţional, iar partenerul tău nu

Dacă, după o evaluare atentă, constaţi că valoarea ta personală este solidă, iar cea a partenerului tău de întâlnire este slabă, ce trebuie să faci? *Ia-o mai încet.* Cel care este nemulţumit cu sine însuşi înainte de căsătorie nu va fi altfel după aceea. Căsnicia este relativ uşoară atunci când ambii parteneri se simt bine în legătură cu ei înşişi. Persona cu sentimente de valoare pozitive va putea să dăruiască în mod liber dragoste, compasiune şi iertare, fiind

cooperantă şi acceptându-i responsabilitatea. Ea are încredere în capacităţile ei şi poate aprecia valoarea altora şi îi poate accepta aşa cum sunt ei. Pot apărea problerme, se pot aduna dezamăgiri, poate să apese din greu oboseala, dar, într-un fel, respectul de sine ridicat al acelei persoan răzbate.

Însă, celui cu o proastă imagine despre sine îi este dificil să rezolve problemele în mod constructiv, pentur că el este îngropat într-o mulţime de obiceiuri de auto-apărare. De vreme ce această persoană nu posedă nici mecanismul de a face faţă pentru a-şi rezolva problemele şi nici capacitatea de a pune la lucru noi îndemânări, ea se va cufunda mai adânc în obiceiuri de auto-apărare. Evident, lucrul acesta afectează toate relaţiile. Cel cu o proastă imagine despre sine este de cele mai multe ori nefericit şi probabil că se va afunda în situaţii groaznice de depresie şi indiferenţă sau va arunca toată vine asupra partenerului său pentru durerea lui.

Decât să rişti fericirea ta viitoare căsătorindu-te cu cineva cu o concepţie proastă despre sine, de ce să nu aştepţi mai bine un alt partener de întâlniri pentru a obţine ajutorul necesar înaintea căsătoriei? De ce să îţi rişti întregul tău viitor sperând că celălalt se va schimba?

Dr. Stanley S. Heller, un distins psihiatru, desemnat de revista *New York* ca unul dintre psihiatrii de frunate din New York, spune: "Cea mai importantă calitate în orice căsnicie este sănătatea emoţională a fiecărui partener". Poţi evita o viaţă de durere şi poţi câştiga o viaţă de fericire, fiind sigur că tu şi partenerul tău sunteţi sănătoşi din punct de vedere emoţional. Dacă cel pe care îl iubeşti refuză să se folosească de ajutorul necesar pentru a-şi corecta problemele de respect faţă de sine, trebuie să te îndrepţi spre cineva care este sănătos din punct de vedere emoţional, capabil să facă o relaţie să se dezvolte chiar şi atunci când are loc un stress inevitabil.

Este din ce în ce mai dificil să găseşti un partener sănătos din punct de vedere emoţional, pentru că un mare număr de oameni cresc în căminuri dezorganizate—familii distruse prin divorţ, alcoolism, abuzuri de droguri, ca şi abuz emoţional, sexual sau fizic. Deşi puţini cunosc lucrul acesta, asemenea oameni poartă în ei răni devastatoare. Durerea lor îi determină caute pe cineva care să îi poată vindeca, alina durerile şi pentru a le pune la loc bucăţelele sfărâmate ale vieţii lor. Atunci când intri pe scena întâlnirilor, evaluează cu atenţie fiecare partener de întâlnire. Priveşte pe sub problemele de suprafaţă. Cercetează orice lucru. Îngăduie-ţi timp şi aştepată ca dificultăţile ascunse să apară.

Dacă speri vreodată să ai o relaţie de dragoste fericită care va dura o viaţă, nici un factor nu este mai important decât respectul de sine—în tine şi în partenerul tău de întâlniri. Nu există o barieră mai mare în calea succesului în dragoste decât sentimentele adânc înrădăcinate că eşti de neiubit. Prima relaţie de dragoste de care trebuie să te ocupi cu succes este relaţia de dragoste cu tine însuţi. Numai atunci vei fi pregătit pentru o relaţie de dragoste cu altcineva. Numai atunci vei putea fi pe deplin în stare să iubeşti o altă persoană şi să îi îngădui acesteia să te iubească la rându-i. Fără a şti că eşti capabil să iubeşti, dragostea celuilalt nu va fi niciodată prea adevărată sau convingătoare pentru tine. Pe multe căi subtile, vei încerca în mod înconştient să o subminezi.

Capătul extrem într-o relaţie de dragoste este că, dacă posezi o valoare personală ridicată, te simţi mai mult ca sigur ca un milion de dolari. Când te simţi ca un milion de dolari, eşti dispus să gândeşti şi să te comporţi ca un milion de dolari. Dacă gândeşti şi te comporţi ca un milion de dolari, eşti mult mai dispus să îi atragi pe ceilalţi care, de asemenea, simt, gândesc şi să comportă ca un milion de dolari.

Aşa cum spunea cândva Oscar Wilde: "A te iubi pe tine însuţi reprezintă începutul unei dragoste de o viaţă".

2

Cum să-ti îmbunătătesti imaginea despre tine însuti

Poţi învăţa să te placi pe tine însuţi şi să câştigi la testul dragostei

Recunoaşterea lipsei respectului de sine faţă de tine însuţi sau faţă de altcineva înseamnă ceva. Lupta pentru a trece peste efectele ei dezastruoase înseamnă altceva. Dacă te-ai pedepsit singur din cauza efectelor, stânjenirilor şi respingerilor din trecut, este timpul să te eliberezi de ele. Cu cât mai repede te decizi să te faci prieten cu tine însuţi, cu atât mai repede vei fi pregătit să clădeşti o relaţie sănătoasă cu altcineva.

Nu există soluţii uşoare pentru problemele de inferioritate adânc înrădăcinate, de mult timp, dar, dacă reuşeşti să schimbi acele sentimente negative despre tine însuţi, schimbarea este posibilă! De vreme ce concepţia despre sine se învaţă din experienţele de viaţă din trecut, ea poate fi reînvăţată. Înlocuie pur şi simplu sentimentele negative despre tine însuţi cu cele pozitive. Cu cât eşti mai în vârstă şi cu cât ai trăi mai mult cu o evaluare negativă despre tine însuţi, cu atât îţi va fi mai dificil. Dar este posibil! Nu trebuie să stai în calea schimbărilor tale de astăzi.

Cu toate acestea, adu-ţi aminte că lăsarea în urmă a unei vieţi de ură de sine reprezintă un proces. Nu se va întâmpla totul dintr-odată. Nu poţi îndepărta din minte anii de ură de sine pocnind pur şi simplu din degete. Totuşi, poţi începe încă de pe acum să faci paşi mici pentru a te elibera de trecut.

Dacă concepţia ta despre tine însuţi este cu adevărat proastă, câte îmbunătăţiri te poţi aştepta să facui în sentimentele tale despre tine însuţi? Răspunsul se găseşte în cât de mult efort doreşti să depui în acest lucru. Dacă vrei să faci schimbări superficiale în chestiuni nesemnificative, atunci schimbarea va fi minimă. De exemplu, decât să speli toate vasele dintr-o dată din tot cursul săptămânii, hotărăşte-te mai bine să le speli după fiecare masă. Deoarece este nevoie de puţină energie emoţională pentru a face această schimbare, este uşor de realizat. Totuşi, dacă ai avut patruzeci şi doi de ani de gândire negativă depre tine însuţi, şi doreşti să începi să gândeşti pozitiv, vei avea nevoie de mult efort şi energie. Cu cât este mai dorită schimbarea, cu atât mai mult se cere o investiţie.

Mai întâi, ai nevoie de dorinţa de schimbare. Oamenilor cu un scăzut respect faţă de sine le lipseşte de cele mai multe ori dorinţa de a-şi schimba atitudinile şi obiceiurile de comportament. Lor le lipseşte ambiţia şi ei nu trec astfel peste tendinţele înrădăcinate anterior. Adevărul este că nu poţi face acest lucru de unul singur. Însă, atunci când predai dorinţa ta Domnului, El poate realiza schimbarea în tine. Succesul este posibil cu ajutorul Lui.

Trebuie să realizezi că, atunci când te hotărăşti să îţi îmbunătăţeşti concepţia despre tine însuţi, aceasta va afecta toate relaţiile tale şi fiecare aspect al vieţii tale—slujba ta, viaţa ta spirituală, modul în care te îngrijeşti de copii, ca şi genul de relaţie romantică pe care o vei construi. Vor avea loc în personalitatea şi în viaţa ta schimbări enorme.

Să îmbinăm acum dorinţa ta de schimbare şi puterea lui Hristos cu câteva sugestii practice. După aceea, pregăteşte-te să te bucuri de rezultate:

Lasă trecutul în urmă

Noi tindem să răspundem celorlalţi pe baza problemelor şi conflictelor nerezolvate din trecut. De ce continui încă să suferi din cauza aceloraşi răni vechi? De ce te agăţi în mod imuabil de trecutul dureros? Iertarea este cheia care te eliberează—iertarea faţă de tine însuţi şi iertarea faţă de ceilalţi. Iartă până la punctul în care nu îţi vei mai permite de acum înainte ceea ce s-a întâmplat la început să te tortureze. Iertarea spune pur şi simplu astfel: "M-a durut profund ceea ce s-a întâmplat. Dar nu te mai urăsc. Îi dau toate sentimentele mele de ură lui Dumnezeu. Acum te pot accepta şi iubi, chiar dacă tu nu mă poţi accepta şi iubi pe mine". Atunci când îţi redirecţionezi amintirile negative către cele pozitive, eşti cu adevărat liber să mergi înainte şi să te iubeşti pe tine însuţi, ca şi pe ceilalţi.

A rămâne în trecut înseamnă că nu poţi progresa spre viitor. Aceasta te va reţine într-un cerc nesfârşit de autodepreciere. Te va apăsa, te va înfăşura şi te va apăra. Aşadar, a lăsa trecutul în urmă reprezintă un început.

Inventariază-ţi punctele tari

Rareori ne luăm timp pentru o autoevaluare adecvată. Cei mai mulţi dintre noi ne concentrăm asupra punctelor noastre slabe—asupra tuturor lucrurilor pe care nu le putem face, asupra limitelor noastre. În loc să încetăm a ne mai concentra asupra lucrurilor pe care nu le putem face, noi trebuie să ne concentrăm asupra lucrurilor pozitive—asupra a ceea ce *putem* face.

Folosiţi lista de mai jos pentru a releva punctele tale tari.

Realizări
Înfăţişare fizică
Personalitate
Talente şi îndemânări
Capacităţi spirituale şi de caracter

În fiecare categorie, pune cel puţin trei puncte tari. La categoria "Realizări", gândeşte-te la măriri de salariu, promovări, remuneraţii sau alte succese personale. Mergi înapoi în timp dacă este nevoie. Sub "Înfăţişare fizică", scrie lucruri ca starea fizică (forma fizică), piele atrăgătoare, curată, ochi strălucitori. Sub "Personalitate", include bunul simţ al umorului, natura calmă, dispoziţia prietenoasă, plăcută. Sub "Talente şi îndemânări": ce daruri şi aptitudini posezi? Include capacităţile muzicale şi artistice, gătitul, organizarea, ca şi capacităţile atletice şi dogmatice. Sub "Capacităţi spirituale şi de caracter", listează lucruri precum standarde înalte, integritate, onestitate şi valori. Slujirea creştină şi faptul de a fi un bun luptător în rugăciune pot fi nişte capacităţi spirituale.

Pe măsură ce îţi evaluezi caracteristicile tale personale din fiecare categorie, adu-ţi aminte că "noi suntem lucrarea Lui şi am fost zidiţi în Hristos Isus pentru faptele bune, pe care le-a pregătit Dumnezeu mai dinainte, ca să umblăm în ele" (Efeseni 2:10). Nu te lăuda cu tine însuţi, ci recunoaşte pur şi simplu şi laudă-L pe Dumnezeu pentru lucrarea bună pe care a început-o în tine. Această listă de caractersitici pozitive ar trebui să te ajute să recunoşti că ai un puternic potenţial şi multe talente cu care să lucrezi.

Reconstruieşte-ţi obiceiurile tale de gândire

Un psiholog sfătuia multe femei trecute de vârsta de treizeci de ani, care păreau să ascundă sentimente legate de situaţii disperate în ceea ce privea probabilitatea lor de a se căsători. Cele mai multe ajungeau să spună: "Cred că nu mă voi mai căsători niciodată". Aceste femei erau inteligente, atrăgătoare, cu cariere reuşite, care aveau multe deoferit unui bărbat potrivit. Însă, ele se simţeau destinate să îşi petreacă viaţa singure. Cu toate că aceste femei erau diferite una de cealaltă, toate aveau un lucru în comun: gândirea şi comportamentul negativ care puneau bariere în calea relaţiilor lor. Psihologul se întreba dacă obiceiurile lor repetate de gândire negative ar putea constitui motivul pentru care ele nu snut în stare să găsească o relaţie de dragoste care să dureze. După o examinare atentă a mii de bărbaţi şi femei pe videocasete, a profilurilor de personalitate şi întrevederi personale, el s-a clarificat: femeile peste treizeci de ani, care au dorit să se căsătorească şi nu au reuşit până la această vârstă, au prezentat aceleaşi modele negative de gândire pe care le prezentase clientele sale. Mult mai important chiar, femeile care au găsit pe cineva, s-au îndrăgostit şi s-au căsătorit, au prezentat obiceiuri de gândire şi comportament opuse. Ele au urmat "modelele de succes" de la început. A-ţi reconstrui obiceiurile de gândire şi a-ţi imagina având succes reuşeşte cu adevărat!

> A *avea probleme nu poate fi aşa de rău. Avem un loc special pentru oamenii care nu au probleme—cimitirul.*
> Franck A. Clark

Dacă gândurile negative persistă, ele pot fi greu de schimbat. Noi căutăm, de fapt, dovezi pentru ceea ce gândim deja cu privire la noi înşine. Aşadar, dacă tu crezi că ceilalţi nu te plac, tu cauţi, de fapt, lucruri care par să dovedească acest lucru.

Iată câteva exemple tipice de dialog negativ cu sine însuşi, care sună ca acestea de mai jos:

- Mi-e teamă să cunosc pe cineva necunoscut.
- Nu arăt bine.
- Nu sunt un bun partener de discuţie.
- Mă simt neîndemânatic când mă aflu într-un mediu social.
- Toţi (toate) bărbaţii (femeile) buni (bune) nu sunt disponibili (disponibile).
- Nu am întâlnit pe nimeni interesant.
- Mi-e teamă să iubesc, ca să nu fiu rănit.
- Toate relaţiile mele s-au sfârşit într-un mod dezastruos.
- Întotdeauna mama spunea că nimeni nu se va căsători cu mine.

Vestea cea bună este că este posibil să ai un nou repertoriu în locul celui de mai sus. Modelele negative de gândire pot fi controlate. Primul pas este identificarea modelelor negative. După aceea, începe să depistezi gândurile negative atunci când îţi vin în minte şi înlocuie-le cu dialogul cu sine pozitiv. Fiecare dintre afirmaţiile negative anterioare poate fi reformulată în mod pozitiv astfel:

- Am o personalitate prietenoasă care îi atrage pe ceilalţi spre mine.
- Sunt o persoană atrăgătoare care posedă multe trăsături pozitive.
- Voi zâmbi oamenilor şi voi fi prietenos.
- Caut să iubesc pe cineva care mă va iubi şi el la rândul lui.
- Caut să întâlnesc curând pe cineva care se va interesa de mine.

- Caut o relaţie de dragoste frumoasă şi mă pregătesc pentru ea, fiind pozitiv în gândire.
- Mă gândesc acum la o relaţie de dragoste frumoasă care va dura toată viaţa.
- Aleg să ignor gândurile negative din trecut şi mă voi concetra asupra speranţelor pozitive din viitor, care includ faptul de a fi pregătit pentru o relaţie de dragoste sănătoasă.

Repetiţie este cheia de schimbare a obiceiurilor negative de gândire către cele pozitive. Afirmaţiile tale trebuie repetate de câte douăzeci-treizeci de ori pe zi sau chiar de mai multe ori. Atenţie: repetă afirmaţiile cu voce tare în timp ce te priveşti într-o oglindă. Zâmbeşte-ţi (dacă găseşti că este dificil, fă-ţi singur cu ochiul. Îţi garantez eu că vei zâmbi!) şi apoi repetă afirmaţiile cu voce tare. Conform experţilor în materie de comportament, este nevoie de 21-45 de zile de repetiţie pentru a schimba un obicei. Dacă lucrezi în mod permanent la construirea obieciurilor tale pozitive de gândire, te vei simţi mai bine în ceea ce te priveşte în următoarele 21-45 de zile! Nu te aştepta la minuni peste noapte. Acordă-ţi timp pentru schimbare. Fii răbdător cu tine însuţi în timp ce aştepţi ca vechile obiceiuri să dispară.

Dezvoltă calităţi de invidiat

Prin dezvoltarea capacităţilor şi îndemânărilor de invidiat sau a trăsăturilor de caracter şi personalitate, poţi face să crească respectul de sine. Dacă eşti un slab partener de discuţie, foarte conştient de tine însuţi, nestingherit şi simţi că niciodată nu poţi să te gândeşti la ceva potrivit de spus, fă ceva pentru aceasta. Urmează un seminar Dale Carnegie, alătură-te Toastmasters-erelor, cumpără-ţi un curs de personalitate sau citeşte o carte despre arta conversaţiei. Dacă ai o înfăţişare modestă, învţă câte ceva despre ţinuta corpului, stiluri atrăgătoare de aranjare a părului, eleganţă socială şi îmbracă-te pentru succes, iar apoi fă unele schimbări. Cu alte cuvinte, studiază şi apoi începe să practici ceea ce ai învăţat. Încearcă să fii "un alt eu" într-un cerc apropiat de prieteni, transferând treptat noile tale caracteristici noilor legături formate. Cei mai fermecători oameni ai lumii nu sunt neapărat şi frumoşi. Dacă nu poţi atinge starea de "cel mai popular om", nu plânge. Dimpotrivă, învaţă să joci badminton, scrie povestioare scurte sau urmează un curs de bucătărie franţuzească. Fă tot ce poţi pentru a deveni interesant şi un om integru.

Dezvoltă atitudinea că eşti deschis către noi experienţe, mai degrabă decât rămânând pe acelaşi făgaş sigur pe care l-ai creat pentru tine însuţi. Apoi, Concetrează-te asupra punctelor tale tari pe care le-ai menţionat în lista de mai sus. Lucrează la îmbunătăţirea lor.

Nu te compara niciodată cu ceilalţi

Unica şi cea mai mare cauză a unei proaste concepţii despre sine este compararea personală cu ceilalţi. Noi tindem să ne judecăm şi să ne măsurăm nu după propriul nostru standard, ci după standardul alcuiva. Atunci când facem lucrul acesta, vom cădea întotdeauna pe locul al doilea. Rezultatul final al unui astfel de raţionament este că credem că nu suntem demni de fericire sau succes, că nu este bine pentru noi să ne folosim de propriile capacităţi sau talente, pentru că acestea nu sunt tot atât de bune ca ale altora.

Nu trebuie să arăţi sau să te comporţi ca altcineva. Adevărul este că nu eşti nici inferior şi nici superior. Eşti pur şi simplu tu, egal cu ceilalţi şi un individ unic. Aşadar,

încetează a te mai compara cu ceilalţi. Lasă-L pe Hristos să fie singurul Model pe care încerci să-l copiezi.

Oferă-te altora

Propriile noastre nevoi şi probleme par mai puţin copleşitoare atunci când îi ajutăm pe ceilalţi în problemele lor. Vei avea mai puţin timp să te zbaţi în auto-compătimire atunci când cauţi în mod activ o soluţie la problemele altcuiva. Pentru oricine se simte respins, neiubit şi nevrenic de nimic, există altcineva care este mai rău decât el.

Un studiu a arătat că, atunci când oamenii se ajută unii pe alţii, ei experimentează eliberarea din durerile de cap legate de stress şi alte dureri. Acest lucru se întâmplă numai atunci când cel ce se oferă dă ajutor în mod voluntar, pentru că aşa doreşte. Dacă este forţat din vreun motiv să acorde ajutor, există puţin beneficiu pentru cel ce oferă. Acesta trebuie să devină implicat din punct de vedere sufletesc, având contact personal apropiat cu cei pe care îi ajută.

Dacă vrei să te simţi mai bine din punct de vedere fizic şi mental, pregăteşte ceva de mâncare pentru un prieten, fă o surpriză unei persoane mai în vârstă cu un mic cadou, vizitează un om bolnav, fă muncă voluntară împreună cu o asociaţie umanitară care are nevoie de ajutor, scoate pe cineva la plimbare sau ascultă-ţi prietenul care are o problemă. Lumea este plină de oameni singuri şi descurajaţi care au nevoie de tine să îi îngrijeşti. În timp ce faci toate acestea, propriul tău simţământ de inutilitate nu va mai fi atât de acut. Cel mai bun tratament pentru auto-compătimire este să te oferi altora.

Cere-I lui Dumnezeu să facă ceva frumos din viaţa ta

Dacă ai avut atitudini negative cu privire la tine însuţi sau resentimente datorită înfăţişării fizice, lipsei de talent, singurătăţii sau orice altceva, cere-I lui Dumnezeu să ierte orice concepţie rea pe care ai avut-o faţă de creaţia Lui—tu însuţi.

> D*ragostea este oarbă, dar căsătoria îi redă vederea.*
> Great Thoughts,
> Funny Sayings

Apoi, mulţumeşte-I lui Dumnezeu pentru că te-a creat exact aşa cum eşti. Nu va fi uşor. Simţi că nu Îi poţi mulţumi lui Dumnezeu pentru că te-a creat aşa cum eşti, când tu urăşti felul în care arăţi. Te gândeşti că lucrul acesta te face un ipocrit, că nu Îi poţi mulţumi lui Dumnezeu atunci când nu simţi mulţumire în suflet. Dar poţi face lucrul acesta chiar dacă nu simţi astfel. A da mulţumiri este un act de voinţă. A te *simţi* plin de mulţumire este un sentiment. Nu lăsa sentimentele să te stăpânească. Poţi da mulţumiri chiar dacă nu simţi în felul acesta. Canalizează-ţi voinţa în direcţia potrivită, iar sentimentele tale o vor urma.

Atunci când ştii că Dumnezeu te acceptă şi te iubeşte exact aşa cum eşti, nu trebuie să te simţi ca şi cum trebuie să te schimbi. Valoarea ta personală nu trebuie programată de alţii, ci săditâ în valoarea pe care ţi-o acordă Dumnezeu. Singurele lucruri care Îi displac lui Dumnezeu sunt lucrurile care te-ar distruge. El doreşte numai să te ajute să laşi în urmă atitudinile şi comportamentele distructive.

Tu eşti întreg în Hristos. Eşti acceptat de El, Regele Universului! Când ştii acest lucru, eşti liber să fii persoana care ţia-i dorit întotdeauna să fii! Dumnezeu îţi oferă un nou început dacă doreşti să asculţi de Cuvântul Său.

Dacă Îl crezi pe Dumnezeu după Cuvântul Său, ştiind că eşti iubit şi valoros, atunci ai o bază solidă de la care să începi să lucrezi. Vei avea un centru sigur al vieţii tale. Vei fi liber să pui la lucru acelaşi gen de dragoste şi respect pe care le ai pentru tine însuţi în relaţiile tale

de dragoste. Ţine minte că nu poţi experimenta niciodată o relaţie de dragoste până când nu ai mai întâi grijă de orice problemă de auto-acceptare din tine însuţi. Nu numai că Dumnezeu te consideră un om acceptabil, dar El este gata să facă minuni în tine, să transforme eşecurile şi amintirile tale cele mai urâte în succese—aşa cum a făcut pentru Marjorie.

De ani de zile, Marjorie se simţea împovărată de un respect de sine "zdrenţuit", văzându-se neatrăgătoare, incapabilă să câştige ceva, fără talente, neinteligentă—orice atribut care nu îi face pe oameni să se simtă valoroşi, ca fiinţe umane. De-a lungul anilor, ura ei faţă de sine a crescut până la un punct în care, disperată, s-a dus la un psiholog creştin ca să îi ceară ajutor. Acesta a "dus-o" înapoi în amintirile ei până la un incident dureros petrecut în copilăria ei.

Cu mulţi ani în urmă, fiind elevă în clasa a treia, Marjorie a fost prinsă făcând un act neînsemnat de comportament necorespunzător. Învăţătoarea—o adeptă severă şi răzbunătoare a disciplinei—a chemat-o pe Marjorie să stea în faţă, înaintea clasei. "Copii", a spus învăţătoarea, "vreau ca fiecare dintre voi să vină la tablă şi să scrie orice nu îi place la fata aceasta rea".

Următoarele câteva minute au fost un coşmar pentru Marjorie, în timp ce, unul câte unul, fiecare copil ieşea din bancă, mergea la tablă şi scria cu creta, cu litere de-o şchioapă, lucruri dureroase despre ea. "Marjorie e urâtă", a scris unul. "Marjorie e grasă", a scris un altul. "Marjorie e o nătângă". "Marjorie nu are nici o prietenă". "Marjorie e proastă". Stând în picioare înaintea clasei, Marjorie şi-ar fi dorit să se poată scufunda prin podea şi să piară din ochii lor. Aceasta a durat până când toţi cei douăzeci şi cinci de colegi ai ei au umplut tabla cu lucruri urâte, pline de ură despre ea.

"Marjorie", s-a auzit o voce plăcută. Treptat, Marjorie şi-a dat seama că numai este în trecut, la şcoală. Era în prezent, în biroul psihologului, iar vocea pe care o auzise era a acestuia. Lacrimile îi inundară faţa, iar suspinele îi cutremuaru corpul.

"Marjorie", repetă psihologul, când lacrimile i se potoliră, "vreau să-ţi imaginezi din nou sala de clasă—dar de data aceasta altfel. Sunt douăzeci şi şase de elevi în clasă împreună cu tine, iar numele lui este Isus. Imaginează-ţi acum scena împreună cu mine: Isus Se ridică de la banca Lui şi merge, trece de învăţătoare, nebăgând în seamă creta pe care aceasta I-o întinde. În loc să scrie pe tablă, El şterge, şterge, şterge totul cu buretele. Vezi, Marjorie? Tabla este acum curată".

"Da", a zis ea. "Da, văd".

Acum, Isus ia creta şi începe să scrie. "Marjorie este un copil frumos al lui Dumnezeu". "Marjorie este iertată". "Marjorie va trăi veşnic".

Pentru prima dată după mulţi ani, Marjorie a început să se simtă valoroasă şi iubită. A fost un prim pas imens pe calea de la durerea sfâşietoare de tratament nedrept spre integritate.[1]

Dumnezeu a făcut lucrul acesta pentru Marjorie. El îl poate face şi pentru tine. Cere-I lui Dumnezeu să preia controlul vieţii tale. Dumnezeu va avea grijă de orice te-ar reţine pentru a deveni omul care trebuie să fii. Dumnezeu vrea să redescopere valoarea ta şi tu trebuie să-I îngădui să pregătească drumul către această lucrare. Acordă-I lui Dumnezeu o şansă.

3

Cum se comportă cei între trezeci şi şaizeci de ani şi ceva

Multe persoane singure urăsc întâlnirile. În filmul *Hannah and Her Sisters* (Hannah şi surorile ei), Woody Allen pune capăt unei întâlniri cu Diane Wiest comparând seara întâlnirii cu Procesul Nuremberg. Astfel simt o mulţime de persoane singure aflate la mijlocul vieţii atunci când fac parte din scena întâlnirilor. Ele au avut multe relaţii care au eşuat. Totuşi, ele simt că nu pot anula întâlnirea, pentru că timpul aleargă şi acea persoană ar putea fi chiar *aceea.*

Întâlnirea poate fi dezamăgitoare sau frustrantă odată ce anii de "tânăr adult" au rămas în urma ta. Dar nu trebuie să fie aşa. Există energie pentru romantism, apropiere, plăcere, creştere personală şi multă distracţie pentru persoana celibatară mai în vârstă în încântătorul ritual numit "întâlnire".

Nimeni nu are toate răspunsurile. S-au dus zilele de reguli stricte de etichetă, când bărbaţii ştiau cum să acţioneze, iar femeile cum să reacţioneze. Regulile jocului întâlnirii s-au schimbat drastic în ultimii câţiva ani şi desigur că nu mai merge tot atât de uşor pe cât ne este arătat de cele mai multe ori în filme.

Pentru a complica şi mai mult procesul, etapa întâlnirilor durează mai mult în viaţa unui om decât înainte, pentru că oamenii se căsătoresc mai târziu. De aceea, mulţi oameni încep din nou întâlnirile după divorţ sau după moartea tovarăşului de viaţă. Deşi jocul se joacă diferit faţă de cum se juca acum câţiva ani în urmă, se joacă încă, şi astfel va fi de acum înainte. Să privim asupra jocului, jucătorilor, asupra regulilor şi a mişcărilor de succes.

Cum decurg relaţiile

Jennifer îşi mărturisea printre lacrimi povestea ei. "Bruce şi eu ne simţeam îndrăgostiţi la nebunie imediat ce ne-am întâlnit. Timp de trei luni, am petrecut fiecare minut liber împreună. Eram atât de îndrăgostiţi, încât era greu să ne ţinem departe mâinile unul de celălalt, pentru că atracţia fizică dintre noi era foarte puternică. Apoi am început să ne certăm mult şi să ne facem nervi unul altuia. După ce am discutat, am ajuns la concluzia că era astfel datorită tensiunii sexuale a grabei noastre, dar nu am ajuns prea departe. Credeam că certurile vor înceta dacă ne vom căsători. Timp de două luni după ce ne-am căsătorit, totul a mers perfect. Apoi, am început să avem mai multe certuri decât înainte şi acum eram groaznici".

Căsătoriţi după trei luni după ce s-au întâlnit, Jennifer şi Bruce au descoperit curând că graba de la început a sentimentelor de dragoste şi a plăcerii sexuale nu a fost să fie pentru totdeauna. După patru ani şi doi copii, cuplul deziluzionat şi certăreţ s-a despărţit.

Din nefericire, Jennifer şi Bruce nu sunt singurii. Mulţi oameni se căsătoresc înainte de a trece de valul sentimentelor aprinse şi apoi se văd căsătoriţi cu cineva nepotrivit pentru ei. Societatea etichetează imediat acest lucru drept un eşec în căsnicie, când în realitate, este un eşec al timpului întâlnirior. Tendinţa este de a se grăbi la căsătorie, fără ca mai întâi să se stabilească o bază solidă a relaţiei. Nimic nu se aseamănă cu o dragoste de moment. Relaţiile

puternice şi de durată trebuie să aibă loc pe o lungă perioadă de timp în care "vreau să te cunosc" să fie principala ţintă. Iată de ce, pentru întâlniri reuşite, te sfătuiesc cu putere să o laşi mai încet, să nu te grăbeşti şi să priveşti cu atenţie în viitor înainte de a te "arunca" într-o relaţie.

Etapele relaţiilor de întâlnire

Iată conturate mai jos şapte etape ale relaţiilor de întâlnire. Observaţi că fiecare etapă are o funcţie şi un scop în stabilirea unei baze pentru o relaţie. Dacă una dintre etape este parcursă în grabă, există o întrerupere în dezvoltarea relaţiei, care generează probleme.

Etapa 1: Prietenia

În cadrul etapei prieteniei, trebuie să vă cunoaşteţi reciproc în timp ce participaţi în mod neromantic la activităţi sociale, recreatice, spirituale sau intelectuale. Cele mai multe din tre acestea se fac în grup şi nu în pereche de câte doi. Etapa prieteniei este mai mult întâmplătoare şi mai puţin emoţională decât următoarele etape, de vreme ce nu există nici o implicaţie romantică sau sexuală. De obicei, *întâlnirile* atrag şi ideea de implicare roamtică. Atunci când un cuplu se desparte de grup, cei doi, de fapt, se întâlnesc.

Prietenii se observă de cele mai multe ori unul pe celălalt atunci când se găsesc într-o stare proastă—atunci când sunt supăraţi din cauza unui bilet de autobuz, când sunt deprimaţi din cauza pierderii slujbei, când sunt plini de motorină şi ulei după ce au făcut curat în garaj. Ei caută să cunoască în ce fel răspunde unul altuia în cazul răsturnărilor de situaţie ale vieţii. Poate că cei doi flirtează uneori, ceea ce este o incidenţă obişnuită în relaţiile din tre bărbaţi şi femei. Dar există o uşoară linie de demarcaţie pe care prietenii aleg să nu o treacă.

Prietenii de sex opus se simt bine atunci când fac ceea ce ar face cu prietenii de acelaşi sex. Deoarece nu este o relaţie de întâlnire, prietenii nu simt nevoia de a se "juca", aşa că nu există implicaţii sexuale. Prieteniile sunt de departe mai puţin stressante decât relaţiile de întâlnire. De cele mai multe ori, prietenii sunt mult mai sinceri unul cu celălalt decât sunt îndrăgostiţii, şi este posibil ca prietenii să devină mult mai intimi din punct de vedere emoţional decât îndrăgostiţii.

> *În Insulele Trobriand, dacă o femeie vrea să îi arate unui bărbat că este interesată de el, îl invită înăuntru în casa ei şi îl muşcă.*
>
> *În Siria de Nord, dacă un bărbat vrea să îi arate unei femei că este interesat de ea, el îi suflă fumul de ţigară în faţă.*
>
> The Wrong Stuff

Când Ann l-a cunoscut pe Richard, nu se prea gândea la căsătorie. La urma urmei, era prima zi de şcoală pentru amândoi şi aveau numai şase ani. Toţi anii de şcoală elementară şi de liceu i-au făcut la aceleaşi şcoli, împreună. Au avut aceiaşi profesori, au studiat aproape aceleaşi materii, au jucat în aceeaşi echipă de volei şi au cântat în acelaşi cor al bisericii.

După o scurtă perioadă de întâlniri regulate în clasa a unsprezecea, ei au rupt-o unul cu celălalt şi s-au despărţit, dar niciodată nu au încetat să fie prieteni. Această prietenie a continuat la colegiu, când Richard a început din nou să-i dea întâlniri lui Ann. El i-a făcut propunerea de căsătorie cu câteva luni înainte de abslovire, agăţând o foaie mare de hârtie pe clădirea administrativă, pe care a scris: "Te iubesc, Ann. Vrei să te căsătoreşti cu mine? Cu dragoste Richard". S-au căsătorit imediat după abslovire.

Ann este fericită să aibă un partener cu care a fost prietenă toată viaţa şi pe care îl cunoaşte atât de bine. Multe locuri şi întâmplări le leagă vieţile împreună, aşa cum alte cupluri nu au experimentat niciodată. înainte să se fi căsătorit chiar, fiecare dintre ei cunoştea siguranţa unei prietenii în care puteau relata o problemă, pentru a o discuta.

Nu oricine se poate căsători cu cineva pe care l-a cunoscut încă din clasa întâia. Dar oricine se poate căsători cu un prieten. Pentru a face lucrul acesta, trebuie să începem procesul relaţiei, clădind şi dezvoltând o prietenie puternică chiar înainte ca legătura de dragoste să înceapă.

De ce trebuie să treci prin toată această prietenie? De ce să nu transformi orice candidat interesant într-o relaţie de dragoste cât mai curând posibil? Cei mai mulţi oameni nu au darul sau farmecul personal pentru asemenea cuceriri. Dar oricine beneficiază de luarea cu încetul a unei idile. Relaţiile de dragoste care se aprind repede, se trec tot atât de repede. {i este mult mai posibil în asemenea relaţii să fii judecat de calităţi superficiale ca înfăţişarea fizică sau stuctura corpului tău, decât de caracterul tău.

Relaţiile de întâlnire puternice izvorăsc din prietenii puternice. Cu cât ştii mai multe despre dezvoltarea prieteniei, cu atât mai bine te vei descurca în jocul întâlnirilor.

A deveni prieteni înainte de a deveni implicaţi din punct de vedere romantic atârnă mult în cumpănă. Dacă te îndrăgosteşti prea repede şi relaţia nu merge, cu greu veţi deveni iarăşi prieteni. Dacă îţi iei timp să încerci să cunoşti pe cineva mai întâi la nivelul prieteniei şi laşi dragostea să crească încet şi treptat, este mult mai posibil să ai un prieten pentru o viaţă dacă te căsătoreşti cu acea persoană.

Nu fă nici o greşeală. Este mai greu să rămâneţi prieteni decât îndrăgostiţi. Cel mai uşor lucru de făcut atunci când găseşti pe cineva de care eşti atras este să intri într-o "viteză" mai mare, să îi oferi tot ce ai şi apoi să se spulbere totul. Este infinit mai dificil să îţi iei piciorul de pe acceleraţie şi să mergi mai încet atunci când drumul nu are în faţă curbe, întoarceri sau blocaje. Dar, alegând drumul rapid şi mai uşor, vei construi cu greu o relaţie care să dureze, pentru că atunci când se ivesc conflictele, există tendinţa de a alege calea cea mai uşoară.

Etapa 2: Întâlnirile întâmplătoare

Acum, cei doi prieteni ies din grup pentru a se angaja în activităţi de cuplu. Ei au învăţat din prietenia lor că împărtăşesc multe puncte comune şi că se bucură de faptul de a fi împreună. Bucuria prieteniei este pur şi simplu extinsă la activităţi de cuplu.

Bert are câteva femei prietene cu care se întâlneşte. Una dintre ele este o bună parteneră de ski, alta este un scufundător de adâncime. Atunci când are nevoie să fie ascultat, el alege să fie cu o altă femeie. {i, de cele mai multe ori, merge cu o altă prietenă la întâlniri sociale, datorită personalităţii "de viaţă" a acesteia.

Sue preferă şi ea acest gen de întâlniri. Împreună cu colegul ei de muncă, împărtăşesc aceeaşi pasiune pentru muzica clasică şi merg împreună la concerte. Ei şi unui alt bărbat prieten le place să aibă întâlniri de ciclism montan.

Nici Sue şi nici Bert nu sunt interesaţi în prezent de angajamente romantice de lungă durată. Fiecare se simte bine cu relaţiile mai mult întâmplătoare care umplu nevoia de companie fără o mare responsabilitate emoţională. Amândoi sunt detaşaţi de aceia cu care se întâlnesc în privinţa altor parteneri de întâlnire.

La această etapă, doi oameni se întâlnesc pentru bucuria împărtăşirii unei activităţi de care se bucură cu o persoană de sex opus. Amândoi sunt liberi să se întâlnească cu alţii. Gradul de angajare emoţională dintre ei este scăzut sau chiar inexistent. Ei nu se consideră îndrăgostiţi. Perioadele de timp plăcute sunt împărtăşite laolaltă cu o prietenie care *poate* ţine o promisiune pentru viitor.

Ei trebuie să continuie să se bucure de compania celuilalt până când relaţia lor va începe să includă ţinerile de mână şi alte gesturi romantice.

Recomand ca un cuplu să rămână la etapele de prietenie şi întâlniri întâmplătoare timp de 6-12 luni, obişnuindu-se cu ceea ce îi place sau îi displace unuia sau celuilalt şi

învăţând despre principii, obiceiuri şi comportamente. Dacă ceea ce ei învaţă la acest pas negrăbit se verifică cu ceea ce ei caută în realitate, pot trece cu uşurinţă la următoarea etapă. Este posibil ca ei să rămână prieteni luni sau chiar ani fără să devină implicaţi din punct de vedere romantic.

Etapa 3: Întâlnirile

Întâlnirile speciale reprezintă o etapă intermediară care anunţă că există un ataşament emoţional în creştere între cei doi, dar nu au atins încă punctul de anjagare necesară într-o relaţie stabilă. Ei petrec mai mult timp împreună, dar nu se întâlnesc încă în mod regulat.

Etapa 4: Întâlnirile regulate

În cadrul întâlnirilor regulate, există o înţelegere, un acord între cei doi că nu se vor mai întâlni cu alţii şi se vor vedea mai des decât în cazul întâlnirilor întâmplătoare. Pentru prima dată, cuvinte ca *angajament* sau *exclusiv* apar în joc.

Adulţii singuri acordă, de obicei, mai multă însemnătate întâlnirilor regulate decât adolescenţii. {i aşa şi trebuie. Întâlnirile regulate pentru un cuplu matur sunt asociate interesului de împărtăşire a unui viitor împreună. Acestea oferă ocazia de a se evalua unul pe celălalt cu atenţie, fără nici o angajare la căsătorie încă. Aceasta este o etapă importantă în timpul căreia o relaţie poate fi în totalitate testată datorită timpului îndelungat pe care cuplul îl petrece împreună. El arată dacă cei doi implicaţi pot rămâne angajaţi într-o relaţie. Este important de ştiut lucrul acesta înainte de a se lua în considerare căsătoria. La această etapă, cuplul crede că sunt îndrăgostiţi, dar totuşi nu pot fi siguri de acest lucru.

În cadrul întâlnirilor regulate, cei doi dezvoltă încrederea şi competenţa în interacţiunea cu persoana de sex opus pe o perioadă îndelungată de timp. De asemenea, ei încep să se cunoască mai bine, ca şi modul în care sunt percepuţi de celălalt sex.

Multe trăsături de personalitate pot fi observate în această etapă. Este el un bun ascultător sau un bun partener de discuţie? Are un bun simţ al umorului? Care sunt manierele, gândirea şi capacitatea lui de a se concentra? În timpul acestea etape, fiecare dintre cei doi poate observa trăsăturile de caracter, precum gradul de dependenţă, spiritualitatea şi maturitatea. Vor fi ocazii de discutare a valorilor şi a ţelurilor din viitor. Capacităţile de comunicare pot şi trebuie să fie examinate cu atenţie. Aude el ceea ce spun eu sau numai ascultă? Este în stare să audă sentimentele din spatele cuvintelor mele? Se îmbufnează sau foloseşte o atitudine tăcută? Pot fi mărturisite sentimentele dureroase în mod deschis sau sunt muşamalizate şi evitate? Cum este tratată mânia şi cum sunt rezolvate conflictele? Pot fi discutate diferenţele de opinie până la ajungerea la concluzii satisfăcătoare pentru amândoi? Întotdeauna unul câştigă, iar celălalt pierde? Există sentimente de tipul "noi" sau "eu" atunci când suntem împreună?

Atunci când întâlnirile regulate sunt folosite la potenţialul lor maxim, ele oferă o serioasă perioadă de încercare, timp în care cuplul poate lua decizii inteligente cu privire la compatibilitatea lor. Ele pot forma un pod natural între etapele pre-logodnei şi logodnei oficiale.

Etapa 5: Pre-logodna

Pre-logodna este perioada dintre întâlnirile regulate şi logodna oficială, în care cuplul începe să discute posibilităţile de căsătorie. La această etapă, cuplul vorbeşte despre o relaţie de viitor—"într-o zi". Într-o zi, când voi obţine promovarea aceasta, sau când ne vom putea permite, sau când împrejurările care ne împiedică acum vor perimte. Toate discuţiile şi planurile sunt tentante. Înţelegerea lor este privată şi personală, mai degrabă decât finală sau

de legătură. Discuţia, însă, sună de obicei cam aşa: "Într-o zi, când ne vom căsători, o să... . Într-o zi, când vom avea copii... . Într-o zi, când vom strânge ceva bani... . Într-o zi, vom avea o casă ca...".

În timpul acestei etape, cuplul cercetează profund dacă stilul lor de viaţă şi personalităţile lor sunt suficient de compatibile pentru căsătorie. Cuplul este mult mai sigur decât era în etapa întâlnirilor regulate că sunt făcuţi unul pentru celălalt şi că au descoperit adevărata dragoste, dar nimic nu îi leagă în acest moment.

Cuplul testează de mai multe ori valorile, ţelurile şi planurile lor de viitor. O mare parte din ceea ce obişnuieşte să se discute în timpul perioadei de logodnă oficială se deschide acum în avanpremieră. Această apropiere trebuie să facă angajamentul mult mai plin de sens, ca şi pentru a reduce numărul de logodne rupte. De asemenea, aceasta poate presa cuplul care se întâlneşte regulat, dar nu este pregătit să îşi anunţe intenţia lor de a se căsători.

În timpul celui de al doilea război mondial, părintele Canon Bill Cook şi logodnica sa, Helen, şi-au trimis unul celuilalt şase mii de scrisori de dragoste pe parcursul a patru ani şi jumătate.

The 1989 Guinness Book of World Records

În timpul acestei etape, înainte ca să se anunţe în mod oficial angajamentul lor, eu recomand o consiliere a relaţiei lor, făcută de un pastor sau un consilier premarital. Aceasta are loc atunci când un cuplu cercetează atent compati-bilitatea lor şi capacitatea de a comu-nica. Capacitatea unui cuplu de a comunica reprezintă unicul şi cel mai important factor pentru o căsnicie stabilă şi satisfăcătoare. Cea mai importantă ţintă a oricărui cuplu aflat la etapa nr. 5 este de a-şi îmbogăţi capacităţile de comunicare.

Aceasta este ultima perioadă—înainte de anunţarea angajamentul oficial—de a garanta o relaţie fără a o faceîn vreun fel neplăcută pentru părţile implicate.

Etapa 6: Logodna oficială

Logodna oficială urmează discuţiei "într-o zi" din etapa nr. 5. Ea aduce cu sine un adânc simţământ de consacrare şi apartenenţă care nu vine odată cu pre-logodna.

Există unele lucruri care separă perioada logodnei oficiale de etapa pre-logodnei. Anunţarea logodnei oficiale serveşte drept mărturie publică prietenilor şi familiei că cuplul intenţionează să se căsătorească. Aceasta oferă celorlalţi ocazia să stabilească faptul că o nouă familie se va forma curând şi că un nou membru se va laătura familiei lăsgite a celor căsătoriţi. Anunţarea publică tinde să întărească angajamentul. Cu cât sunt mai mulţi oameni care cunosc despre logodnă, cu atât mai probabil este faptul c cuplul urmează să se căsătorească. De aceea, logodna secretă nu este, de fapt, o logodnă.

În mod tradiţional, viitorul mire oferă un cadou viitoarei sale mirese pentru a imprima un caracter solemn logodnei. Acest dar este un simbol al angajamentului lor unul faţă de celălalt. Cadoul poate fi un set de farfurii, o felicitare, un element de mobilier, un ceas, dar, de obicei, este un inel de logodnă. Acest cadou de dragoste întăreşte şi mai mult angajamentulu cuplului.

Cel de al treilea lucru care face o logodnă oficială este stabilirea datei nunţii şi începerea planurilor de nuntă. Faptul de a deveni logodit poate fi atât de împlinitor şi emoţionant, încât mult cupluri nu acordă suficientă atenţie la ceea ce înseamnă aceasta în relaţia lor viitoare; însă logodna nu se sfârşeşte aici. Ea este un angajament de căsătorie. Prin urmare, planurile de nuntă încep să se desfăşoare. O logodnă fără fixarea datei nunţii atenuează valoarea logodnei.

Etapa logodnei nu trebuie să fie lungă, pentru că dorinţa de intimitate a cuplului logodit va creşte. Demonstraţiile de afecţiune vor deveni mai intense, pentru că ele sunt în perioada de tranziţie dintre curtenie şi căsătorie. Datorită acestei urgenţe de a împlini dorinţa

naturală după intimitatea neîngrădită, recomand logodne scurte de şase-nouă luni. Nunţile religioase necesită cel puţin şase luni de planificare.

Dacă un cuplu a petrecut doi ani pentru a se cunoaşte unul pe celălalt înainte de logodnă, va fi suficientă o perioadă scurtă de logodnă. Această perioadă este o altă ocazie de a discuta despre viitor şi de a face planuri pentru primul an de căsicie. S-au discutat înainte multe lucruri, dar acum cuplul va vorbi într-un mod mult mai intim şi mai specific. Aceasta este ultima ocazie de a verifica viitorul partener înainte de a te lega de el pentru o viaţă. Cuplul a făcut deja câteva evaluări sau nu a atins încă etapa logodnei, dar ei îşi verifică de mai multe ori evaluările făcute. Acesta este timpul în care se scoate la iveală orice diferenţă nerezolvată şi se descoperă orice secret ascuns.

Ţine minte că logodna nu este un contract sigilat care uneşte pentru totdeauna destinul unui cuplu. Este posibil ca, pe măsură ce cuplul încearcă să se cunoască unul pe celălalt mai bine în timpul logodnei, ei să se hotărască să nu se căsătorească. Acesta nu este un eveniment foarte rar. Mai mult de 40-50% dintre toate logodnele se rup. Pe cât de dificil este o logodnă ruptă, pe atât este mai bine decât o căsnicie ruptă.

Sarcina cea mai importantă de îndeplinit nu este planificarea nunţii, ci faptul de a avea parte de consiliere premaritală cu un pastor calificat sau cu un consilier cu diplomă în domeniu. Cei căsătoriţi anterior încearcă, de obicei, să ocolească acest pas. Un pastor a sugerat unui cuplu care îşi planificase să se căsătorească să vină la câteva şedinţe de consiliere premaritală. "Nu avem nevoie", a răspuns bărbatul. "Amândoi am mai fost căsătoriţi".

Etapa 7: Căsătoria

A şaptea şi ultima etapă este căsătoria. Acest lucru poate că te surprinde. Mulţi oameni nu se gândesc la continuarea relaţiilor de întâlnire prin căsătorie, însă prietenia şi dragostea stabilită în timpul întâlnirilor reprezintă fundamentul pentru o puternică relaţie în căsătorie. Căsătoria este finală şi este un act care uneşte. Ea este diferită de cele şase etape anterioare prin faptul că sunt necesare proceduri legale pentru a dizolva relaţia prin divorţ. Ea se aseamănă cu celelalte prin faptul că trebuie să ie o continuare a fazei romantice a procesului de curtenie, caracterizată prin afecţiune, atenţie, respect, curtoazie şi bună dispoziţie totodată.

> *Întotdeauna credem că prima noastră dragoste este şi ultima şi că ultima noastră dragoste este şi prima.*
>
> Great Thoughts,
> Funny Sayings

Observaţi cele şase etape distincte şi diferite de dinainte de căsătorie. Din nefericire, cuplurile trec cel mai adesea prin aceste faze fără nici o oprire. Ei "sar" direct la întâlnirile regulate sau la pre-logodnă şi ignoră nevoia de prietenie mai întâi. Ei sunt atât de nerăbdători să găsească dragoste, încât trec de perioadele pregătitoare şi se aruncă în relaţia de dragoste. De cele mai multe ori, întreb cuplurile căsătorite dacă se consideră ca fiind cei mai buni prieteni. O asemenea idee sună ciudat pentru multe cupluri, pentru că nu s-au gândit niciodată dacă s-au plăcut sau nu unul pe celălalt. Pur şi simplu, ei s-au îndrăgostit. Dar a se plăcea unul pe celălalt şi a fi prieteni este o cale lungă în contribuirea la fericirea în căsnicie. Toate lucrurile romantice nu produc neapărat o dragoste de durată dacă nu a fost stabilită mai întâi o prietenie trainică.

Regula celor doi ani

Am descoperit că adulţii necăsătoriţi, şi mai ales cei căsătoriţi anterior, tind să acţioneze pripit şi să se căsătorească prea repede. Recomand ca fiecare cuplu să se

întâlnească timp de doi ani înainte de logodnă. Un an întreg trebuie petrecut la etapele 1, 2, şi 3, nutrind mai întât, încet şi cu grijă, o prietenie. În timpul celui de la doilea an, măştile încep să cadă, iar defectele de caracter şi de personalitate ies la iveală, mai ales cele care nu au fost bine ascunse până atunci.

Mulţi oameni îşi maschează bine tendinţele negative timp de un an. Numai rareori sub un asemenea proces poate să reziste acestea. Prin urmare, atunci când un cuplu se grăbeşte prea repede să se căsătorească, ei nu au acordat suficient timp ca măştile să cadă. Ei se căsătoresc cu un străin, cu cineva care se va transforma probabil în a fi altcineva decât cel pe care şi-ar fi dorit ei vreodată să-l cunoască. Accelerarea rapidă a relaţiilor este atât deplăcută, încât sentimentele romantice rămân vii atunci când ele ar trebui să înceapă să pălească. Pe măsură ce euforia se intensifică, emoţia de a fi în doi sau de a face lucruri plăcute împreună umbreşte realitatea pentru cuplu. Întrebarea nu este: are iubitul meu şi greşeli? ci, mai degrabă: pot trăi nestânjenit cu greşelile pe care le văd acum la el? Căsătoria în grabă, fără a se acorda destul timp pentru a cerceta pe celălalt, înseamnă a intra într-o relaţie bazată pe presupuneri. Presupunerile fac groaznici partenerii de căsnicie.

Am ţinut sute de seminarii de curtenie şi căsătorie, am citit sute de cărţi despre familie, am scris eu însămi douăzeci de cărţi şi am oferit consiliere la sute de cupluri ale căror căsnicie se găsea într-o mare dificultate. Cunosc un important factor de contribuţie al nefericirii celor mai multe cupluri care au trecut în grabă peste etapele de mai sus şi au alergat prea repede spre căsătorie.

Cercetătorii de la Kansas State Unversity au dovedit validitatea spuselor mele. În studiul lor efectuat asupra soţiilor de vârstă mijlocie "s-a descoperit o puternică legătură între perioada de timp petrecută în întâlnirile cu actualii lor soţi şi satisfacţia conjugală actuală". Cercetătorii au observat că "cuplurile care s-au întâlnit timp de mai mult de doi ani prezintă o satisfacţie conjugală mare, în timp ce cuplurile care s-au întâlnit perioade de timp mai scurte prezintă un grad sporit de periculozitate".[1] Probabilitatea de experimentare a unui nivel ridicat de satisfacţie conjugală este mult îmbunătăţită prin parcurgerea unei perioade de doi ani sau mai mult pentru cei doi.

Nimic nu îmi atrage mai repede atenţia decât să aud un cuplu vorbind despre căsătorie, care nu a îndeplinit perioada de timp acordată întâlnirilor de doi ani. Ei sunt pe punctul de a se lega "până când moartea îi va despărţi" şi subestimează în mod grav nevoia unei relaţii puternice şi a unei comunicări pozitive pentru a rezista crizelor financiare, loviturilor bolilor şi neînţelegerilor din viitor.

Bill şi Nina s-au cunoscut la o întâlnire a tinerilor necăsătoriţi din biserica lor. După aceea, au ieşit în oraş ca să mănânce ceva. "Am vorbit ore întregi", spune Nina. "Nu am cunoscut niciodată pe cineva cu care să mă înţeleg atât de repede. Prima seară în care l-am cunoscut mai bine decât pe ceilalţi băieţi am plănuit-o împreună. I-am spus lucruri despre mine pe care nu le-aş fi spus nimănui. Ne-am întâlnit în fiecare seară timp de o săptămână şi apoi Bill mi-a făcut propunerea de căsătorie. Nu am mai întâlnit niciodată pe cineva ca el. {tiam că era bine şi am acceptat".

{i Bill îşi aduce aminte de prima lor săptămână. "Nina era cea mai inteligentă şi cea mai frumoasă fată pe care am cunoscuto în viaţa mea. Cu greu îmi puteam lua ochii de la ea. Am vrut să o ating şi să o ţin în braţe. Vă spun sincer, avea sex-appeal, nu glumă! Ne vedeam în fiecare zi. Parcă eram vrăjit. Nu am iubit niciodată pe cineva aş cum o iubesc pe ea. Când mi-a spus că şi ea mă iubeşte, ştiam că asta este! Trebuia să ne căsătorim".

{i Bill s-a căsătorit cu Nina—la o lună după ce s-au cunoscut. Patru luni mai târziu, s-au despărţit şi au făcut actele de divorţ. Ce se întâmplase? Cuplul acesta făcuse greşeala de a merge de la etapa nr. 1 la etapa nr. 7 a jocului întâlnirilor în numai patru săptămâni! Acest lucru nu se poate face fără consecinţe grave.

Regula celor doi ani se aplică şi celor fost căsătoriţi. Am văzut puţin cupluri în a doua căsnicie. Dar cei care sunt căsătoriţi a doua oară sunt de cele mai multe ori aceia care s-au grăbit să dezvolte relaţia dintre ei.

Una dintre cele mai mari fiasco-uri la care am participat implica persoane căsătorite în trecut, care credeau că, deoarece au mai fost căsătoriţi, puteau trece peste otate aceste "lucruri copilăreşti". "La urma urmei", spuneau ei, "nu mai suntem adolescenţi".

Nu numai că cei divorţaţi încearcă să scurtcircuiteze procesul "vreau să te cunosc", dar astfel procedează şi aceia care şi-au pierdut tovarăşul de căsnicie prin moartea acestuia. Bărbaţii mai ales, sunt mai puţin dispuşţi să înţeleagă şi să se ocupe în mod normal de emoţiile lor după moartea soţiei şi se grăbesc să intre într-o nouă căsătorie pentru a scurta astfel procesul de suferinţă.

Sunt convinsă că orice cuplu, indiferent de vârsta, împrejurările sau experienţele lor, trebuie să îşi rezerve doi ani întregi pentru a-şi evalua disponibilitatea lor de a se căsători. Atunci când ei procedează astfel, vor avea o probabilitate mult mai mare de a face o alegere bună. Cel ami important sfat pe care îl dau în această carte poate fi scris în trei cuvinte: NU TE GRĂBI.

Dificultatea de a imprima ritmul unei relaţii

Parcurgerea prea accelerată a unei relaţii provoacă cuplului două probleme. Mai întâi, exstă o mare probabilitate ca cei doi să nu încetinească suficient de mult ritmul pentru a dezvolta capacităţile necesare în menţinerea unei relaţii de lungă durată. Capacităţile relaţionale precum comunicarea, rezolvarea conflictelor su aplanarea certurilor puternice vor fi probabil netestate. Cuplurile imature tind să îşi rezolve conflictele în pat, mai ales dacă acest obicei a fost învăţat în trecut. Relaţiei lor îi lipseşte profunzimea, iar primul semn de dificultate semnalează o ameninţare serioasă.

A doua problemă a parcurgerii accelerate a etapelor este că nu există suficient timp pentru ca dragostea falsă, flacăra romantică sau "măştile"existente să cadă şi să se vadă realitatea.

Dezvoltarea unei realţii cu cineva de sex opus este atât de electrizatoare, încât este dificilă stabilirea construirii unei intimităţi pe o perioadă de timp suficientă pentru ca adevărata problemă să se dezvolte. Dorinţa constrângătoare de a petrece cât mai mult timp posibil împreună propulsează imediat cuplul spre intimitate fizică şi angajamente.

Datorită atracţiei putrernice dintre sexe, pare mult mai plăcut să fii "îndrăgostit" şi tot ceea ce ţine de această stare, decât să foloseşti auto-disciplina, să iei lucrurile cu încetul, să te gândeşti îndelung la ele şi să impui un ritm adecvat relaţiei. Este mult mai stimulator să aparţii cuiva, să fii îndrăgostit sau să fii logodit, decât să fii "doar prieteni". Există un simţământ de "siguranţă" în a "aparţine" cuiva.

Uneori, femeile apreciază mai mult o relaţie decât este normal în ceea ce priveşte dorinţa interioară profundă de a fi special a cuiva, de a fi iubite şi de a clădi un cămin. Uneori, bărbatul forţează relaţia pentru a obţine privilegii sexuale. "La urma urmei", insistă el, "ne iubim unul pe celălalt şi ne gândim să ne căsătorim".

Fiecare, cu un plan ascuns, încearcă pe o cale lăturalnică să îl cunoască pe celălalt. Ei devin mai întâi implicaţi din punct de vedere sexual şi mai târziu încearcă să construiască o relaţie de prietenie. Fii mai inteligent decât astfel de oameni. Mergi înainte într-o relaţie, nu înapoi.

Unde să mergi si ce să faci

Dezvoltarea intimităţii fizice este mult mai plăcută şi mai uşor de realizat decât dezvoltarea intimităţii la nivel emoţional, spiritual şi la nivelul prieteniei. Aceasta face ca intimitatea fizică să fie mult mai dificil de stăpânit. Însă, intimitatea fizică poate fi controlată dacă îţi alegi cu grijă activităţile din timpul întâlnirilor. Unele activităţi construiesc relaţii încet, dar sigur, la nivelul
prieteniei; altele împing rapid înainte cuplurile către intimitate fizică. O după-amiază de vizitarea a unui oraş istoric este mult mai constructivă decât o zi petrecută în dezmierdări pe o pătură, la plajă.

"Nu întreba o fată ce mă deranjează pe mine", se confesa un bărbat atletic, bronzat, unui prieten. "Contează unde o scoţi pe ea în oraş. Întotdeauna, eu revin la aceleaşi lucruri—un film sau un loc unde luăm împreună ceva de mâncare. Găsesc plictisitoare asemenea întâlniri şi mă tem că şi femeile le găsesc astfel!"

Există două tipuri de întâlniri: întâlnirea de tip spectator, în timpul căreia priveşti şi/sau asculţi la ceea ce se petrece, şi întâlnirea participativă, în timpul căreia te implici în mod activ în activităţi de destindere, amuzament.

Întâlnirile de tip spectator

Întâlnirile de tip spectator includ mergerea la cinematograf, teatru, concerte sau evenimente sportive, vizionarea la televizor sau video şi ascultarea muzicii. Întâlnirile de tip spectator sunt cele mai frecvente, pentru că celor mai mulţi oameni le plac spectacolele de destindere şi amuzament, iar pentru primele întâlniri există mai puţin stress implicat în încercarea de a ţine vie o discuţie. Mai mult, fiecare în parte cunoaşte deja cum este să fii un simplu spectator—să stai şi să priveşti. Iată încă un avantaj.

Pe de altă parte, întâlnirile de tip spectator pot fi costisitoare. Iar principalul scop al întâlnirii—încercarea de a se cunoaşte unul pe celălalt—eşuează, de vreme ce privind la altcineva care joacă un rol îngăduie puţină acţiune între cei doi în timpul întâlnirii.

Vizionarea emisiunilor TV sau la video, ca şi ascultarea muzicii sunt foarte periculoase, pentru că implică situaţia de a fi singuri, de obicei cu luminile stinse sau slabe. Mai multe ore la rând petrecute numai în întâlniri de tip spectator slăbeşte rezistenţa la tentaţia sexuală şi împing rapid cuplul către exprimarea prematură a intimităţii sexuale. Unele întâlniri de tip spectator scurte sunt mai sigure decât o întâlnire lungă, de o zi.

Întâlnirile participative

Al doilea tip de întâlniri, întâlnirile participative, includ activităţi ca jocul de golf sau tenis, canoe, pescuit, urcatul pe munte, vizitarea unui muzeu sau a unei grădini zoologice sau lucrul la ceva, precum tâmplăria. Asemenea întâlniri sunt, uneori, plictisitoare. Dimpotrivă, împreuna participare la o activitate încurajează exteriorizarea capacităţilor creative, reafirmă sentimentele de valoare de sine, costă de obicei mai puţin şi permite cuplului să descopere lucrurile plăcute, ca şi pe cele neplăcute. Fiecare poate dezvolta noi aptitudini şi capacităţi, putând şi să câştige o bună cunoaştere a celuilalt. Întâlnirile participative oferă, de asemenea, mai puţine ocazii pentru ispite sexuale.

Întâlnirile participative necesită creativitate şi iniţiativă. Pentru mulţi oameni, planificarea unei activiăţi poate cere mai mult efort decât doresc ei să facă. Unii oameni sunt

prea conştienţi de ei înşişi în cazul multor întâlniri participative. Ei cred că atitudinile lor nu sunt destul de bune. Cu puţină inventivitate însă, oricare poate propune activităţi care să le placă amândorura.

Iată câteva idei. Unele necesită aptitudini atletice, dar multe nu. Sporturi precum ski-ul pe teren variat, tenisul, golful, înotul, ping-pong-ul, crochetul, horseshoes (joc cu inele aruncate într-un băţ—n. tr.), patinajul cu patine cu rotile, jogging-ul sau urcatul pe munte. Activităţi casnice precum: construirea unei ambarcaţiuni miniaturale, prepararea unei îngheţate, coacerea pâinii su pregătirea unei cine gourmet, jocurile de masă şi cititul împreună. Sau vizitarea unui nou oraş, ieşirea la un picnic, o plimbare cu bicicleta, strângerea scoicilor de pe plajă, distribuirea de literatură creştină sau vizitarea unui sanatoriu.

Poţi cheltui bani pentru a face o întâlnire de neuitat, dar nu este necesar. Planificarea unei întâlniri creative care să aibă o impresie deosebită este secretă. Iată câteva idei extraordinare pentru mai multă "aventură":

- Procuraţi echipamente neobişnuite de la un magazin de antichităţi şi faceţi o plimbare prin parc, oprindu-vă să mâncaţi prânzul la picnic.
- Închiriaţi o bicicletă concepută pentru două persoane, decoraţi-o frumos şi faceţi o plimbare prin parcul local sau pe platoul oraşului. Inventaţi nişte jocuri pentru a le juca în timp ce vă plimbaţi cu bicicleta.
- Refinisaţi un element de mobilier.
- Planificaţi, procuraţi şi apoi preparaţi şi serviţi o masă pentru familie sau pentru prieteni.
- Faceţi zmei din hârtie şi daţi-le drumul să zboare.
- Planificaţi o vizită la uzina de avioane, la crescătoria de aligatori sau la postul de televiziune local.
- Faceţi propriul vostru film video. Invitaţi-vă prietenii la vizionarea "premierii". Serviţi floricele de porumb.

Deoarece întâlnirile participative oferă mai multe avantaje decât cele de tip spectator, ele pot ocupa o mare parte din întâlnirile voastre. Nu poţi reuşi, poate, din prima încercare, dar dacă crezi că eşti în stare, ce mai aştepţi? Dă-i drumul!

Cuplul poate control progresul relaţiei lor atunci când ei îşi aleg cu înţelepciune activităţile lor din timpul întâlnirilor, inclusiv a celor mai multe întâlniri participative, limitându-le timpul acordat.

Cum şi unde să găseşti un partener de întâlnire

Secretul găsirii unui partener de întâlnire şi, în final, de căsătorie, întâmpină un mare număr de perspective. Cu cât este mai mare numărul de perspective, cu atât mai ridicată este probabilitatea de a întâlni pe cineva potrivit. O perspectivă reprezintă orice persoană de sex opus care este necăsătorită, disponibilă pentru o relaţie, care trăieşte cât de cât în apropierea ta şi devotată aceloraşi valori ca ale tale.

Din nefericire, cei mai mulţi oameni întâlnesc doare un mic număr de perspective şi se întreabă de ce nu găsesc niciodată persoana potrivită. Oamenii aceştia sfârşesc prin a fi singuri, fără parteneri de întâlniri şi în cele din urmă deprimaţi.

Trei reguli pentru întâlnirea perspectivelor

> *Spre sfârşitul anilor 1700, nu numai oamenii erau îmbrăcaţi mai puţin modest. Nici pianele nu erau îmbrăcate modest. Câteva doamne din America au crezut de cuviinţă că nu e frumos ca un pian să-şi "arate" picioarele goale. Astfel, ele au făcut nişte pantalonaşi anume ca să acopere picioarele pianelor din casele lor.*
>
> The Natural History of Love

Cele mai multe persoane necăsătorite şi-ar putea dubla sau tripla numărul de perspective pe care le întâlnesc în fiecare an urmând trei reguli simple:

1. Să i*eşi afară din casă.* Nu te ajută cu nimic să stai în casă zi şi noapte, sperând şi rugându-te că vei întâlni pe cineva deosebit. Rareori, dragostea vieţii tale îţi va bate la uşă, căutându-te pe tine—în afară de cazul în care te aştepţi să te îndrăgosteşti de poştaş sau de cel care vine să achite consumurile casei tle.

2. *Du-te acolo unde este peşte.* Dacă ai fost pescar, nu te vei duce în piscina vecinului ca să prinzi vreun peşte mare. Du-te la un lac sau la un râu unde sunt destui peşti. Acelaşi lucru este şi în cazul jocului întâlnirilor. Trebuie să foloseşti nada potrivită (vom vorbi despre aceasta mai târziu în acest capitol, însă respectul de sine este cel mai important) şi să te duci acolo unde există perspective. Cel mai mare "păcat" al celui fără partener de întâlniri este să aştepte să sune telefonul în timp ce se plânge că nu întâlneşte pe nimeni interesant! Trebuie să ieşi şi să te implici. Fă o listă a activităţilor care îţi fac plăcere. După aceea, imlică-te în una sau în mai multe dintre ele, în care poţi întâlni persoanele de sex opus. Bărbaţii trebuie să meargă acolo unde sunt femeile—în sălile de aerobică, înot sau la biserică. O femei care caută perspective trebuie să lase sălile de aerobică şi să se îndrepte spre cluburile de întreţinere fizică ale bărbaţilor. O mulţime de bărbaţi se găsesc pe terenurile de tenis sau baseball. Ele trebuie să fie prezente pe terenurile de fotbal ale liceelor, acolo unde taţii să duc să-şi vadă fiii jucând pe teren. Ele trebuie să meargă pe aleile de jogging pe care aleargă bărbaţii. {ansele tale cresc în măsura în care îţi alegi terenurile potrivite.

3. *Iniţiază tu discuţia.* Dacă stai pe scaun, aşteptând ca alţii să iniţieze o discuţie cu tine, vei avea puţini parteneri de întâlniri. Dar, dacă rişti şi încerci, poate că vei găsi chiar iubirea vieţii tale. Atunci când iniţiezi tu discuţia, te găseşti într-o poziţie mai bună, deoarece ai un anumit control asupra situaţiei. Poate fi dificil, dar aceasta este singura modalitate de a rezvolta relaţii cu acei oameni pe care îi găseşti atrăgători.

Cinci modalităţi de a întâlni pe cineva deosebit

Iată cinci dintre cele mai bune modalităţi de a întâlni pe cineva potrivit. Ţine minte: atunci când ieşi din casă şi mergi în locurile potrivite pentru tine, pasul următor este să iniţiezi tu discuţia.

1. *Cu ajutorul prietenilor.* Un studiu efectuat asupra a trei mii de oameni necăsătoriţi a relevat faptul că o treime a cunoscut partenerii lor de întâlniri cu ajutorul prietenilor lor.[1] Poţi reuşi să dezvolţi un cerc larg de priteni şi să hrăneşti acele prietenii. Fiecare dintre prietenii tăi are la rândul lor prieteni. Mai curând sau mai târziu, aceştia vor avea întâlniri sociale—la care vei cunoaşte probabil oameni noi. Nu te poţi baza pe prieteni pentru a-ţi găsi parteneri de întâlniri, dar având un cerc larg de prieteni în diferite locuri, şansele tale de a cunoaşte pe cineva deosebit cresc.

Organizează o petrecere pentru prietenii tăi şi spune-le să aducă nu ei noi prieteni. Invită cunoştinţe noi pe care ţi-ar plăcea să le cunoşti mai bine. Pune pe masă orice găseşti, dacă nu îţi poţi permite mai mult. De asemeena, trebuie să arăţi altfel în ochii vecinilot tăi. Cine şte, poate că marea ta şansă trăieşte în apartamentul de la etajul superior! Aceasta se numeşte "lucru în reţea". Lucrul în reţea nu înseamnă decât folosirea fiecărei ocazii de a

cunoaşte pe cineva nou cu ajutorul oamenilor pe care îi cunoşti. Lucrul în reţea merge mai departe decât de a chema un prieten şi de a-i spune: "Sunt singur. Cunoşti pe cineva care caută un partener?" Înseamnă să fii prietenos, să ţii legătura cu prietenii şi să îi faci să ştie că eşti în căutarea de noi cunoştinţe. Prietenii căsătoriţi sunt de cele mai multe ori bucuroşi să îţi recomande pe cineva pe care ei îl cunosc. În general vorbind, ei ştiu dacă o persoană caută să se căsătorească sau nu.

2. *La birou.* O zecime dintre cei singuri din acest studiu şi-au întâlnit partenerii la locul lor de muncă. Aceasta reprezintă un avantaj, pentru că tu îi cunoşti deja. Îi vezi zilnic, ceea ce îţi dă timp să le observi obiceiurile de muncă, talentele şi capacităţile, ca şi modul în care interacţionează cu ceilalţi. Aveţi deja lucruri în comun de discutat. Dar există şi o parte proastă. Atunci când are loc o despărţire trebuie să te întâlneşti cu persoana aceea în fiecare zi. {i nu contează cât eşti tu de discret, oamenii tot te bârfesc.

3. *În biserică, cluburi sau săli de clasă.* Aceste locuri oferă ocazii excelente de a cunoaşte pe cineva care împarte aceleaşi interese caşi tine. Alătură-te cât mai multor grupuri. Acestea pot include cluburi de alpinism, asociaţiile de părinţi şi profesori, coruri, clase de limbi străine, grupuri de întreţinere fizică, şcoli serale sau cluburi literare. Fii aventuros şi încearcă ceva nou.

Kate nu era de o frumuseţe rară şi nici o parteneră de discuţie excelentă, dar dorea să iasă din carapacea ei şi să îşi facă prieteni. Ea s-a înscris la un curs de bucătărie chinezească. Acolo, ea a întâlnit oameni noi—atât bărbaţi, cât şi femei. După terminarea cursului, grupul s-a hotărât să se întâlnească o dată pe săptămână pentru un dineu etnic. S-au purtat discuţii lungi pentru întocmirea meniurilor, ca şi în timpul servirii mesei. Kate nu era sigură că dorea să se implice din punct de vedere romantic cu unul dintre bărbaţii din grup, dar chiar dacă acest lucru nu s-a întâmplat niciodată, ea şi-a făcut câteva noi prietenii valoroase. Astfel, ea şi-a mărit şansele de a întâlni pe cineva deosebit, de vreme ce fiecare dintre aceşti oameni aveau la rândul lor prieteni.

4. *La petreceri sau la ocazii speciale.* Acestea pot fi foarte benefice atunci când cei doi cunosc deja gazda. acceptă cât mai multe invitaţii posibile şi distrează-te!

5. *În cursul vieţii cotidiene.* Nu sta niciodată pasiv! Căci cineva deodesit poate fi în staţia de aşteptare a autobuzului, la rând în magazin, în sala de aşteptare, într-un service auto—posibilităţile sunt nelimitate.

Cum să verifici indivizii

Nu contează unde găseşti pe cineva, dacă faci din această o ocazie atunci când apare. Cei care sunt entuziaşti cu privire la viaţă şi au multe puncte de interes sunt cei care vor aborda persoanele de sex opus. De fiecare dată când te angajezi într-o nouă acţiune, îţi înmulţeşti ocaziile. A sta acasă şi a privi la televizor te determină la izolare şi singurătate.

Poate că vei dori să încerci o concepţie diferită. Din scoarţă în scoarţă, publicaţiile creştine respectabile acceptă anunţurile individuale. Tu dai anunţul şi apoi alegi răspunsurile care îţi plac. Anunţul tău va trebui să conţină o listă de însuşiri personale ale tale (fizice, financiare şi sociale). Poate că vei dori să inserezi în anunţ calităţile care sunt cele mai importante pentru tine într-o întâlnire. Anunţul dat într-o publicaţie îţi poate aduce foarte multe răspunsuri. Îţi poate lua chiar câteva luni ca să răspunzi la toate. Între timp, fă-ţi o fotografie frumoasă, pune-o în plic şiscrie câteva rânduri puţin mai "şic" pe spatele ei.

> *Spre sfârşitul anilor 1800, unii oameni mergeau până la extrem pentru a ţine femeile şi bărbaţii separaţi în Anglia. De exemplu,* Lady Gough's Book of Etiquette *sugera chiar ca operele literare scrise de bărbaţi să fie ţinute separate cele scrise de femei.*
>
> Sacrifice

Serviciile de întâlnire prin video au deschis posibilitatea imensă ca o mulţime de bărbaţi şi femei să se întâlnească. Caută anunţuri în publicaţiile creştine respectabile. Aceasta poate fi o opţiune costisitoare, dar merită. Mai întâi, trebuie să îţi conturezi un profil al personalităţii tale. Apoi, programează o sesiune de înregistrare pe viseocasetă. Aceasta este partea cea grea. După aceea, va fi mai frumos. După profilul tău de personalitate, eventualii parteneri de întâlniri te aleg pe tine. Tu le vizionezi videocasetele şi alegi câţiva oameni pe cre ai dori să îşi cunoşti. Oamenii aceştia intră în legătură cu serviciul video de întâlniri şi citesc profilul tău de personalitate, îţi văd fotografia şi videocaseta. Dacă vreo persoană doreşte să te cunoască, ea îţi lasă numele şi numărul de telefon, apoi te sună sau o suni tu. Aceste servicii video oferă unele avantaje prin aceea că vezi viseocaseta persoanei, şi o judeci după înfăţişare, comportamente nonverbale sau după tonul vocii, înainte de a o întâlni. Răspunsurile personale la întrebări pot descoperi o mulţime de lucruri despre personalitatea şi valorile acestei persoane.

O femeie declara în primul an al folosirii serviciilor video că a selectat mai mult de treizeci de bărbaţi şi a foste selectată de aproape tot atâţia. Ea a refuzat pe mulţi imediat ce le-a văzut videocasetele şi le-a constatat înfăţişarea fizică, precum şi ceea ce aceştia au avut de spus. Ea a spus da celor cărora i-au plăcut la început şi i s-au părut apoi ca fiind nişte eventuali parteneri. Apoi, într-o zi, la a treizeci şi şaptea încercare, ea a avut o întâlnire cu bărbatul care a devenit în cele din urmă soţul ei.

Cum să fii selectiv

Este numai natural să doreşti oameni atrăgători cu care să te întâlneşti. Cu toate acestea, cei mai mulţi bărbaţi şi femei îşi dau întâlniri chiar dacă poartă ochelari, sunt scunzi, supraponderali, taciturni sau nu prea frumoşi. Uneori, cea mai bună "alegere" nu este încă "gata". Evită să fii superficial sau să priveşti numai la frumuseţea fizică. Unii oameni interesanţi vin în "cutii" obişnuite. Încearcă unul!

{i ţine minte: principalul scop al întâlnirii este să stabileşti prietenia—nu căsătoria!

Strategii pentru întâlnirile reuşite

Primele întâlniri pot fi chiar traumatice. Poate că eşti îngrozit cu ce să te îmbraci şi cum să pari plin de farmec, atrăgător. Te îngrijorezi că seara aceea ar putea fi un dezastru total. Dar, în inima ta, te întrebi dacă această întâlnire ar putea conduce la căsătorie. Având toate acestea în minte, e numai normal să fii nervos! La întâlnire, vei fi probabil neliniştit, fără glas sau chiar lipsit de tact, stângaci. Pentru a-ţi domoli neliniştile, iată aici câteva secrete pentru reuşită.

Timpul ziolei este mult mai potrivit pentru întâlnire pdecât seara. Prima întâlnire trebuie să fie degajată şi neamenințătoare. Un picnic în parc sau servirea mesei de prânz la o terasă poate fi locul ideal. Acest gen de întâlnire oferă mai multe posibilităţi de a vorbi şi de a începe să vă cunoaşteţi, decât să priviţi un film într-o sală de cinematograf. Astfl, poţi descoperi dacă aveţi ceva în comun. Aşa că ieşiţi în oraş, la activităţi care se fac ziua. Ieşiţi la o plimbare sau la înot, la o plimbare cu bicicleta sau jucaţi tenis.

Stabileşte o limită de timp pentru întâlnire. Oamenii tind să subestimeze timpul necesar destinat primei întâlniri. Ei gândesc că petrecerea a cât mai multor ore împreună va face o relaţie mult mai deosebită şi mult mai repede. Însă întâlnirile, mai ales la începutul unei relaţii, trebuie să aibă stabilite începutul şi sfârşitul timpului acordat lor dinainte. Apoi, dacă nu merge, poţi mult mai uşor să îţi schimbi planurile.

Întâlniţi-vă într-un loc public, în afară de cazul în care aţi dezvoltat deja o prietenie cu persoana respectivă. Un restaurant sau un bar este un loc potrivit pentru prima întâlnire.

Dar fiecare dintre cei doi trebuie să vină fiecare cu propria maşină. În felul acesta, eşti liber să pleci oricând doreşti. Dacă întâlnirea nu merge bine, fii pregătit pentru o plecare rapidă, spunând ceva politicos, dar foarte clar, precum: "Mi se pare că discuţia aceasta nu duce nicăieri. Să nu ne pierdem timpul degeaba. Mulţumesc că ne-am întâlnit. Acum trebuie să plec". {i pleacă. Nu-i datorezi celuilalt nimic mai mult.

Fii punctual. Dacă spui că vei fi într-un loc sau că vei fi gata la o anumită oră şi nu eşti, nu ai cuvânt. Nu se mai consideră "drăguţ" să-l faci pe un bărbat să aştepte. La fel de nepotrivit este şi pentru un bărbat să întârzie. Dacă vezi că întârzii, sun-o pe cea cu care te întâlneşti şi spune-i. A întârzia la o întâlnire transmite un mesaj de felul acesta: "Această întâlnire nu este chiar atât de importantă pentru mine pentru a-mi planifica timpul în consecinţă". Un studiu recent, efectuat pe o mie de americani, a descoperit că, la prima întâlnire, cea mai frumoasă impresie este punctualitatea (52%). Tot 52% face o bună impresie acordarea complimentelor cu privire la înfăţişarea fizică şi personalitatea partenerului de întâlniri.

Fii matur. Chiar dacă ai treizeci şi trei de ani, patruzeci şi trei de ani sau cincizeci şi trei de ani, fii un om matur. Respectă-l pe celălalt şi pe tine însuţi. Aceasta înseamnă să spuneţi nu sexului. Nu este loc pentru intimitate sexuală înainte ca tu şi partenerul tău de întâlnire să realizaţi o intimitate emoţională. Aceasta este de-a-ndoaselea.

Relaxează-te. Încearcă să fixezi întâlnirea într-un loc liniştit. Gândeşte-te la celălalt ca la un prieten, decât ca la un partener romantic. După aceea, vei fi în stare să te relaxezi.

Dee este foarte neliniştită cu privire la prima ei întâlnire cu Dan. Nu a fost nevoie să îşi facă griji. Dan era un partener de discuţie excelent şi a încurajat-o să vorbească. Această primă întâlnire a fost urmată de multe altele. Mult mai târziu, Dan i-a spus lui Dee că şi el era foarte neliniştit la prima lor întâlnire, dar Dee nu ştia nimic despre aceasta, pentru că Dan o ajutase să se simtă în largul ei.

Fii distractiv. Contribuie la întâlnirea voastră prin a fi distractiv. Nu te gândi să stai retras şi să fii distrat de celălalt fără să contribui şi tu cu ceva la seara aceea pentru a o face de neuitat. Îngăduie-ţi să te porţi puţin nebuneşte, dar în măsura bunul simţ. Alătură-te la ceea ce a planificat partenerul tău, chiar dacă te simţi puţin conştient de tine însuţi. Participă al activităţi atâta timp cât acestea nu îţi afectează principiile. Dacă se întâmplă totuşi acest lucru, refuză mulţumind, oferind în schimb o alternativă mai acceptabilă. {i nu te plânge dacă ceva nu merge aşa cum ai plănuit tu.

Dacă ai făcut tot ce ai putut şi tot nu a ieşit bine, nu înseamnă că trebuie să rupi prietenia. Primele întâlniri pot fi tensionate. Dacă crezi că există o şansă ca relaţia voastră să poată continua, sună-l pe celălalt şi spune-i cam aşa: "Ieri nu a mers totul aşa cum am sperat eu. Am fost foarte neliniştit(ă). Dar m-am bucurat de prezenţa ta şi aş dori să te văd din nou".

Caracteristicile întâlnirilor reuşite

Un studiu a relevat faptul că 90% dintre persoanele singure simt că sunt "buni" parteneri de întâlniri. Totuşi, atunci când aceiaşi bărbaţi şi aceleaşi femei se compară unul cu celălalt, sunt foarte critici cu privire la aptitudinile celuilalt la o întâlnire! Un alt studiu oficial despre lucrurile plăcute şi lucrurile neplăcute printre adulţii singuri a descoperit fptul că cele mai frecvente piedici atât pentru bărbaţi, cât şi pentru femei sunt lăudăroşia, atitudinea mohorâtă, nesinceritatea şi "clişeele". Ambii reprezentanţi ai celor două sexe au fost, de asemenea, de acord cu faptul că s-au simţit foarte atraşi de o persoană care zâmbeşte şi are încredere în sine, care manifestă interes în cunoaşterea reciprocă.

Conform cercetărilor la nivel naţional (S.U.A.—n. tr.), calităţile pe care persoanele necăsătorite le consideră foarte importante în cadrul unei întâlniri sunt cele din tabelul de mai jos.

Calităţi	Procentajul bărbaţilor care preţuiesc această calitate	Procentajul femeilor care preţuiesc această calitate
Integritate, sensibilitate, amabilitate, înţelegere	65%	81%
Simţul umorului	60%	52%
Inteligenţă, receptivitate	39%	52%
Puncte de interes comun, talente, pregătire profesională	26%	32%
Aptitudini ca îndrăgostit	28%	17%
Atracţie fizică	29%	17%
Bani, statut social, slujbă	10%	15%

Realizatorii studiului declară: "În capul listei celor mai importante puncte de atracţie—mai presus de înfăţişarea fizică, bani sau experienţă sexuală, mai presus de toate avantajele în afară de una singură—se află simţul umorului. Printre persoanele singure de toate vârstele, există puţină diferenţă de opinie cu privire la acest lucru . . . ŞEiţpretind ca simţul umorului să fie foarte importantsau cel puţşin o atracţie cât de cât importantă".[2]

Pentru aceia care sunt intersaţi în a fi parteneri de întâlniri grozavi, mai degrabă decât a fi persoane grozave de întâlniri, următoarele sugestii reprezintă nişte strategii sigure.

Demonstrează interes faţă de partenerul tău de întâlnire. Încearcă să înveţi dinainte un lucru interesant despre partenerul tău de întâlniri, precum un hobby sau un talent personal. Aceasta îţi va da o bază mai solidă pentru comunicare. Atunci când îl încurajezi să vorbească despre punctele lui de interes, poţi câştiga o cantitate imensă de informaţii care te va ajuta să evaluezi viitorul relaţiei.

Fii entuziast. Fără a fi insistent, respingător sau mai rău decât atât, fă-l să ştie că doreşti să mai aveţi şi o altă ocazie de întâlnire.

Adoptă o gândire pozitivă. Gândeşte-te la petrecerea timpului în mod plăcut. Dacă crezi că va fi distractiv, fii mai dispus să te bucuri de ocazia apărută.

Poartă un articol de îmbrăcăminte care să te facă să arăţi şi să te simţi extraordinar. Acest lucru acordă valorii tale personale un sprijin. Poţi uita de conştineţa de sine şi te poţi concetra să faci astfel încât partenerul tău de întâlniri să se simtă bine, plăcut.

Învaţă metode pentru a fi un bun partener de discuţie. Începerea unei discuţii este partea cea mai dificilă, dar te poţi descurca uşor dacă pui întrebări cu răspuns elaborat, neamenințătoare şi nu prea personale. În cearcă ceva de genul: "Deci ai crescut în Wisconsin. Spune-mi, ce-ţi place mai mult în Wisconsin?" sau "Cum aţi place cel mai mult să-ţi petreci timpul liber?" Vorbind despre ceea ce îi place celuilalt, tu intri de fapt în centrul lumii lui şi îl faci şi pe el să se simtă în largul său. Lori a încercat acest lucru cu Stanley şi i-a plăcut cu adevărat să-l asculte vorbind despre aventurile lui de ski. Ea a vorbit puţin şi au râs până la lacrimi. După ce s-a stabilit o obişnuinţă în legătură cu ski-ul, se părea că puteau vorbi despre orice. Un bun partener de discuţie poate aproape să vorbească chiar şi inimii celuilalt.

Fii un bun ascultător. Manifestă interes în subiectele pe care partenerul tău le aduce în discuţie. Ridică-ţi sprâncenele, încuviinţează din cap în semn de aprobare, zâmbeşte mult. Pe măsură ce partenerul tău vorbeşte, tu te poţi relaxa. Nu trebuie să faci tu toată discuţia şi vei fi considerat un mai bun partener de întâlniri dacă asculţi mai mult. A învăţa să asculţi esteo artă.

Fii pregătit să vorbeşti despre ceva interesant timp de zece minute. Ţine minte o povestioară amuzantă sau o anecdotă pentru a o povesti atunci când ai nevoie de ea. Nu

trebuie să monopolizezi discuţia, dar trebuie să o ţii vie dacă este necesar. Partenerul tău de întâlniri nu trebuie să poarte singur toată discuţia.

Vorbeşte foarte puţin despre tine. Spune numai lucrurile pe care le spui fără dificultate. Nu vorbi despre fostul tău prieten. Fii pregătit să răspunzi la întrebările directecu privire la o căsnicie anterioară, spunând: "Când te voi cunoaşte mai bine, am să-ţi spun . . .".

Fii tu însuţi. Dacă partenerul tău te întreabă dacă preferi mâncarea mexicană sau chinezească, spune-i exact care este preferinţa ta. Vei grăbi astfel faza "vreau să te cunosc", iar relaţia voastră va fi mai sinceră dacă îţi faci cunoscute punctele de interes.

Fă-l să ştie dacă te distrezi bine. Dacă nu, cel puţin fii politicos!

Îngăduie să ţi se arate siguranţa de sine. A te simţi bine cu tine însuţi îi determină pe ceilalţi să se apropie mai uşor de tine. Uneori, toţi ne exteriorizăm sentimentele negative. E normal. Dar dacă nu te simţi de obicei bine cu tine însuţi, ceilalţi vor fi în stare să spună după expresia feţei tale cum o duci şi cum vorbeşti. După aceea, mesajul pe care îl afişezi este: "stai la distanţă". Nu bombăni şi nu-ţi plânge singur de milă. Nu-ţi descărca nervii pe tine sau pe ceilalţi, căci lucrul acesta dovedeşte un slab respect faţă de sine. Dacă expresia feţei tale îi invită pe ceilalţi să înceapă să te cunoască, este mult mai probabil să ai parteneri de întâlniri care îţi vor cere să ieşi din nou cu ei.

Nu lăsa ca obiceiurile proaste să se strecoare în comportamentul tău în timpul întâlnirii. Aşa cum poţi dezvolta obiceiuri proaste în timp ce scrii sau baţi la maşină, tot aşa îţi poţi permite ca obiceiurile proaste să se dezvolte în viaţa ta de întâlniri şi să strice totul. A vorbi prea mult, a vorbi cu voce tare, a te purta posesiv, gelos sau neliniştit sau a nu menţine un contact vizual—iată câteva obiceiuri care pot împiedica relaţia ta de întâlniri.

Întâlnirile reuşite depind în mare măsură de personalitate, comportament şi înfăţişare fizică. Pentru a fi cu adevărat un partener grozav, trebuie să îţi pui câteva întrebări. Cum mă port eu cu prietenii mei? Cum mă exprim? Cum îi tratez pe prietenii mei? Mie mi-ar place să mă întâlnesc cu propria mea persoană? Răspunsurile tale la aceste întrebări determină în mare parte viitorul tău de întâlniri. Foloseşte comportamente care să hrănească o relaţie, astfel încât acestea să devină ceva natural.

Fii pe cât posibil atrăgător, sensibil şi plăcut; ţine mereu minte că nu te vei putea potrivi cu toată lumea. Nu va fi foarte bine dacă te repezi pentru orice respingere sau pentru fiecare relaţie cu un partener care nu merge nicăieri. Vezi dacă există ceva ce poţi învăţăa de la fiecare persoană pe care o întâlneşti.

Dacă îţi este greu să obţii o a doua întâlnire sau să menţii o relaţie în timp, ai nevoie de instruire în domeniul întâlnirilor. Poţi urma un curs depsre dezvoltarea personalităţii, ceea ce îţi va fi de folos. Pşoţi să doreşti să te sfătuieşti cu un consilier calificat. Aceasta ar putea include testarea pentru aputea obţine un profil al personalităţii. După aceea, cunoşti trăsăturile specifice de caracter de care ai nevoie. Mulţi oameni găsesc ca fiind de un bun ajutor un grup de sprijin. Cu ajutorul unei experienţe de grup, poţi să te vezi aşa cum eşti.

Un cuvânt pentru sufletele singure

Arăţi destul de bine, ai o slujbă bună, un cerc larg de prieteni şi eşti un membru activ în biserică. Cu alte cuvinte, ai o viaţă în regulă. Cu excepţia unui singur lucru—nu ai un partener de întâlniri şi nici nu ai avut înainte vreunul.

Acest lucru a fost bine pentru un timp. Ai terminat studiile şi ţi-ai făcut o carieră. Ai avut puţin timp pentru idile. Dar acum, când eşti pregătit pentru idile, acestea te ocolesc şi te întrebi ce greşeli faci. Nu te interesează oamenii care nu te lasă în pace, iar atunci când întâlneşti pe cineva care îţi place, sentimentele nu sunt reciproce. Uneori, te întrebi dacă nu eşti cumva prea mofturos. Se pare că potenţialii parteneri sunt ori prea în vârstă, ori prea tineri. Unii par atât de drăguţi, iar alţii se poartă ca nişte animale. Unii vor să-ţi spună cum să procedezi în viaţă. Iar alţii nu doresc să facă un angajament.

În 1837, un englez a dat în judecată o fată pentru că îl muşcase de nas atunci când el a sărutat-o împotriva voinţei ei. La sfârşit însă, fata a câştigat procesul. Conform hotărârii judecătoreşti, "dacă un bărbat sărută o femeie împotriva voinţei ei, ea este pe deplin îndreptăţită să-l muşte de nas, dacă aşa doreşte".

Robert Ebisch

Ai făcut un adevărat efort pentru a rămâne "valabil". Te-ai înscris la cursurile universităţii şi ţi-ai făcut un hobby. Mergi la o mulţime de petreceri şi eşti implicat în activităţile oamenilor singuri din biserică. Totuşi, de cele mai multe ori îţi petreci singur serile.

Dacă aceste lucruri îţi sună familiare, eşti în aceeaşi oală cu mii de alţi adulţi inteligenţi, care au reuşit în viaţă, dar care par pur şi simplu să nu găsească un partener potrivit. Mulţi oameni singuri gândesc că a fi singur este mai rău decât a fi la închisoare şi că este necesară tovărăşia cuiva pentru a satisfce nevoile umane fundamentale. Ei cred că a fi singuri îi face să fie anormali şi se simt disperaţi în căutarea lor a unui tovarăş de viaţă.

Poate că te simţi disperat. Poate că te simţi ca şi David, când scria aceste rânduri:

"Sunt gârbovit, peste măsură de istovit;
toată ziua umblu plin de întristare.
Căci o durere arzătoare îmi mistuie măruntaiele
şi n-a mai rămas nimic sănătos în carnea mea.
Sunt fără putere, zdrobit cu desăvârşire;
tulburarea inimii mele mă face să gem.
Doamne, toate dorinţele mele sunt înaintea Ta
şi suspinurile mele nu-Ţi sunt ascunse.
Inima îmi bate cu tărie, puterea mă părăseşte
şi lumina ochilor mei nu mai este cu mine.
Prietenii şi cunoscuţii mei se depărtează de rana mea
şi rudele mele stau deoparte".

Psalmul 38:6-11

Ţi se pare asemănător cu ceea prin care ai trecut tu? Sau ceva prin care treci acum? Atunci, dă-I suferinţa ta lui Isus, Marele Vindecător al tuturor rănilor. Lasă-L pe El să o ia de la tine. El îţi poate lua singurătatea ta dureroasă şi o poate transforma într-o experienţă fericită, fructuoasă şi priductivă, numai dacă tu Îi vei îngădui.

Aşa a făcut David. În versetele anterioare, el spune că a aşteptat ajutorul Domnului. Mărturisindu-şi neputinţa, el Îl roagă pe Domnul să îi fie aproape şi să îl ajute.

A fi singur nu te etichetează în nici un fel. Nu eşti un inadaptat social. Însă, dacă continui să aduni sentimente de disperare, vei lua hotărâri iraţionale şi vei face alegeri proaste. Satana, care, ca duşman al tău, se bucură de panica şi disperarea ta, vrea ca asemenea sentimente să persiste. El se va folosi panica ta pentru a te determina să ai obiceiuri de comportament distructive.

Este important să foloseşti termeni ai faptului de a fi singur. Este un stil de viaţă normal. După aceea, trebuie să te ocupi de singurătatea ta. Singurătatea este un sentiment. Atât cei căsătoriţi, cât şi cei singuri o pot experimenta. Este o parte a vieţii. Dar a alerga cu

disperare după ceva sau după cineva pentru a evita singurătatea este o greşeală gravă. Există lucruri mai grele decât singurătatea.

Recunoaşte-ţi nevoia de prieteni şi de interacţiuni sociale regulate şi planifică un set de activităţi interesante atât cu prietenii singuri, cât şi cu cei căsătoriţi. Păzeşte-te de a merge la polul opus, astfel încât să devii prea singur şi introvertit.

În loc să aştepţi ca ceilalţi să te caute pe tine, caută-i tu pe ei. Ai putea prefera să petreci serile de sâmbătă cu cineva important. Dar, deoarece cei mai mulţi oameni singuri îşi cunosc partenerii de întâlniri cu ajutorul prietenilor, te poţi alătura prietenilor tăi şi astfel să îţi creşti şansele de a întâlni pe cineva. Acum, vei vedea că vremurile tale de singurătate sunt mai uşor de îndurat, iar singurătatea nu este, la urma urmei aşa de grea!

5

Cum sã înfrunti realitatea
Relatii care nu durează

Uneori, este mai sănătos să rupi o relaţie decât să o continui. De multe ori, cei singuri se implică în relaţii care atenţionează "pericol înainte", dar, într-un fel, atunci când sunt implicaţi din punct de vedere emoţional, ei nu reuşesc să vadă pericolul sau închid ochii în dreptul acestuia.

Atunci când devenim implicaţi din punct de vedere emoţional într-o situaţie, noi pierdem de obicei perspectiva de viitor. Când miezul dragostei începe să apară, ideile romantice se învârt în mintea noastră şi, pentru un timp, nebunia prea controlul! Fă-ţi singur o favoare. Înfruntă direct şi evaluează cu atenţie toate semnele de pericol din relaţia ta. Dacă obstacolele sunt prea mari şi dacă există un eventual dezastru, pune capăt relaţiei acum. Dacă eşti prea dependent din punct de vedere emoţional pentru a o evalua în mod realist sau pentru a-i pune capăt singur, cere ajutorul unui consilier. Dar ieşi din relaţie, căci, cu cât o faci mai repede, cu atât va fi mai bine pentru tine.

Atunci când o relaţie este distructivă sau duce la un sfârşit dezastruos, trebuie să îi pui capăt. Să ne concentrăm acum asupra unor circumstanţe care indică acest gen de relaţii. Această listă va fi ca un semnal de alarmă pentru sufletele domoale, cărora poate că nu le place să înfrunte realitatea.

> *Cele mai multe fete găsesc că una dintre calităţile pe care ele le admiră la un bărbat este disponibilitatea.*
>
> Great Thoughts,
> Funny Sayings

Semnul de pericol nr. 1: Tratarea ineficientă a conflictelor

Un adevărat test pentru orice eventuală relaţie de dragoste reprezintă modul în care sunt tratate conflictele. Orice cuplu care doreşte o relaţie armonioasă şi o căsnicie trainică trebuie să înveţe cum să trateze conflictele în mod constructiv. Altfel, relaţia loe va deveni o mulţine de contradicţii nerezolvate. Aceasta va împiedica dezvoltarea relaţiei lor. Capacitatea cuplului de a trata conflictele este mult mai importantă decât cât de mult sunt ei de îndrăgostiţi unul de celălalt, cât sunt de compatibili unul cu celălalt sau orice alt factor. Oamenii divorţează mai ales din cauza incapacităţii lor de a rezolva conflictele, decât din

orice altă cauză. Este necesar să evaluezi capacitatea voastră, a cuplului, de a trata conflictele.

Demonstrarea respectului

Un factor important în soluţionarea conflictului este respectul. Dovedesc cei doi respect unul faţă de celălalt, ca şi pentru ei înşişi atunci când discută? Dacă unul îl respectă pe celălalt, ei vor asculta chiar dacă nu le place sau nu sunt de acord cu ceea ce spune celălalt. Gesturile, atingerile, expresile faciale şi contactul vizual menţinut—toate reprezintă semne de cât de mult respect au cei doi unul faţă de celălalt. Dacă există o bază de respect, aptitudinile cerute pentru învăţarea soluţionării conflictelor vor fi mult mai uşor folosite. Dacă nu există respect, aceste aptitudini sunt inutile.

Certurile şi bătaia dintre cei doi

Cuplurile care nu îşi pot rezolva în mod eficient neînţelegerile fără certuri şi bătaie nu trebuie să se gândească la căsătorie. Puţină ceartă şi bătaie chiar în timpul unei relaţii în curs este normală. Dacă un cuplu nu are niciodată neînţelegeri sau certuri, înseamnă că nu sunt ei înşişi sau nu au învăţat să interacţioneze în mod sincer unul cu celălalt. Dar sigur există asemenea lucruri, precum multe alte neînţelegeri, mai ales dacă cei doi vorbesc cu voce tare, mult timp sau neîntrerupt. Chiar şi cuplurile reuşite pot avea uneori neînţelegeri, dar, în general, dacă bătăile sunt mai numeroase decât perioadele de linişte, ai de ce să îţi faci griji.

Reprimarea sentimentelor

Unii oameni tratează conflictele ignorându-le. Ei refuză să discute o problemă sau pot chiar să nege existenţa acesteia. Însă, aceşti oameni îşi vor arăta neplăcerea în alte moduri, prin tratament glacial, îmbufnare, facându-l pe celălalt să tacă din punct de vedere emoţional sau pedepsindu-l în alte moduri. Asemenea tactici sunt extrem de distructive şi fac aproape imposibilă rezolvarea conflictului.

Jim a crescut într-un cămin în care mânia era reprimată. Familia şi biserica sa l-au învăţat cu putere să mânia este un păcat. Această regulă a fost întărită pe cale verbală sau nonverbală. Dacă Jim îndrăznea să-şi exteriorizeze mânia, el era aspru pedepsit. Într-o zi, după o zi de şcoală epuizantă, el şi-a aruncat cărţile pe jos. Aceasta l-a costat o morală serioasă despre auto-control şi o seară închis în camera lui, fără să servească cina. Alte demonstraţii necontrolate ale firii sale l-au făcut să fie bătut cu cureaua. Jim a învăţat să îşi reprime mânia şi să ignore conflictele. Acum, el este căsătorit, iar prietenii lui spun despre căsnicia lui că este una fericită datorită aparenţei exterioare a armoniei şi a lipsei neînţelegerilor evidente. Însă, Jim şi soţia sa sunt dureros de conştienţi de distanţa emoţională dintre ei. Jim refuză să trateze orice conflict pe care îl au. În consecinţă, el suferă de o tensiune ridicată a sângelui şi este impotent.

Mânia

Denise a fost crescută de părinţi care puteau fi manipulaţi. Ea a putut întotdeauna să obţină ceea ce şi-a dorit, ieşindu-şi puţin din fire. Întotdeauna s-a folosit de aceasta pentru a încerca să stăpânească toate relaţiile pe care le avea. Atunci când era supărată, ar fi spus orice, indiferent cât de mult l-ar fi rănit pe celălalt. Cu soţul ei, cuvintele sale erau adesea ostile usturătoare şi nepoliticoase. Uneori, folosea chiar cuvinte tăioase şi chiar ţipa cu violenţă şi ameninţa.

Oamenii care folosesc mânia în acest fel au un simţământ de putere atunci când adrenalina "clocoteşte" în organismele lor. Atunci când ţipă, izbesc sau aruncă cuvinte pline de mânie, ei crede, de fapt, că obţin o măsură de respect, că ceilalţi vor asculta şi că ei preiau controlul şi fac ceea ce le aduce un beneficiu. Inversul situaţiei este, de fapt, adevărat.

Oamenii care nu se ocupă în mod adecvat de conflicte sunt cei care:

- au crescut într-un cămin în care conflictele erau negate sau tratate în mod necorespunzător
- cred că conflictele sunt periculoase
- neagă diferenţele individuale
- păstrează relaţiile superficiale petru a evita coonflictele
- se simt nesiguri sau ne în largul lor în timpul conflictelor
- vorbesc prea mult şi ascultă prea puţin, pentru că se simt în nesiguranţă în timpul conflictelor
- se străduiesc să "câştige" în loc să rezolve conflictele
- se simt de obicei greşit înţeleşi sau lipsiţi de respect în timpul conflictului
- îşi ascund adevăratele lor sentiemtne şi le reprimă.

Oamenii care se ocupă în mod adecvat de conflicte sunt cei care:

- sunt deschişi, sinceri şi au o puternică încredinţare în rezolvarea conflictelor
- se respectă pe ei înşişi, ca şi pe partenerii lor
- sunt conştienţi de existenţa diferenţelor, se aşteaptă la ele şi sunt de acord cu ele
- apreciază unicitatea şi diferenţele celuilalt
- posedă un puternic simţ al încrederii şi sprijinului în relaţie
- nu ignoră conflictele
- pot recunoaşte atunci când greşesc
- nu sunt defensivi sau competitivi cu partenerii lor
- se felicită pe ei înşişi, ca şi pe partenerii lor atunci când diferenţele sunt rezolvate în mod fericit

Experienţele şi cercetările clinice sugerează că mediul parental al cuiva—mai ales relaţia cu mama—este acela care preconizează cât de reuşită va fi căsnicia acelei persoane.[1] Fereşte-te să te căsătoreşti cu cineva care are părinţi care nu s-au certat niciodată sau s-au certat violent. Este mult mai probabil ca iubitul tău să înveţe şi să folosească acelaşi mod de tratare a conflictelor. În ambele cazuri, ela învăţat toate modalităţile greşite de a se ocupa de partea critică a unei relaţii.

Semnul de pericol nr. 2: Implicarea fizică puternică

Ed şi Margie sunt doi adulţi care s-au căsătorit cu puţin timp în urmă. Ei s-au cunoscut la o reuniune creştină a celibatarilor. Cu poate că amândoi pretindeau a fi creştini consacraţi şi se simţeau oarecum stânjeniţi de acest lucru, ei aveau o puternică relaţie sexuală. Discuţiile lor cu privire la încetarea legăturii lor sexuale în relaţie . . . . Cea mai mare parte a timpului lor se rotea în jurul relaţiei lor sexuale. Viaţa lor de întâlnire includea puţină comunicare verbală şi puţine activităţi de participare. Margie dorea să fi existat mai multă profunzime în relaţia lor, dar se temea să nu-l piardă pe Ed. Atunci când un cuplu se

implică din punct de vedere fizic într-o relaţie, celelalte domenii ale relaţiei lor încetează să se mai dezvolte.

O bună întrebare pentru tine însuţi este: dacă dai deoparte aspectul fizic al relaţiei voastre, ar mai rămâne celălalt lângă tine? Dacă nu, ştii ceea ce el sau ea doreşte. Atunci când spui nu intimităţilor fizice, respectă şi partenerul tăi dorinţa ta şi te sprijină? Este mai uşor să fii intim din punct de vedere sexual decât din punct de vedcere al discuţiilor? Când un cuplu nu este căsătorit, iar sexul sau alte implicaţii fizice puternice domină relaţia, este timpul să o rupi şi să începi o altă relaţie cu altcineva pentru a realiza un echilibru în dezvoltarea emoţională, fizică şi spirituală a relaţiei.

Odată, Universitatea Particulară din Washington, D.C., susţinea un curs de sărutat. Cursul includea instruire cu privire la "Sărutul în aer", "Sărutul-fulger şi sărutul-şmecher" şi "Sărutul inhalant".

Semnul de pericol nr. 3: Ţeluri şi valori contradictorii

Phil şi Pat cred că sunt compatibili de vreme ce amândorura le place ski-ul, muzica de tip country, admirarea şi studierea păsărilor şi pizza. Acestea sunt singurele lucruri pe care le place să le facă în timpul lor liber. În realitate, ţelurile şi valorile lor sunt foarte diferite. Phil este student la colegiu şi va deveni asistent social. El doreşte să ajute copiii părăsiţi pe străzile oraşului. Pat nu este atât de interesată de o profesie. Ea doreşte să se căsătorească, lucrează cu jumătate de normă şi este membră a unui club de muzică country. Ei îi place să îşi petreacă timpul liber înotând şi jucând tenis.

Ţelurile şi valorile reprezintă ceea ce eşti tu, cine eşti tu şi concepţiile tale pe care le vei avea în anii care vin. Dacă unul dintre cei doi preţuieşte căminul şi familia, ca şi viaţa simplă la ţară, iar celălalt urmăreşte un statut social şi materialismul pe care le oferă viaţa la oraş, valorile lor constrastează atât de evident, încât nici un fel de compromis nu le poate rezolva diferenţele. Dacă unul este profund consacrat lui Dumnezeu, iar celălalt nu, dacă unul doreşte să-i fie de ajutor aproapelui într-un câmp misionar, iar celălalt vrea să fac un milion de dolari în afaceri, valorile şi ţintele lor sunt atât de diferite, încât nici un fel de compromis sau rugăciune nu îi poate ajuta să îşi rezolva multitudinea de probleme cu care ei se vor înfrunta în viitor.

Este foarte important să se discute şi să se înţeleagă valorile şi ţintele actuale şi de termen lung ale unuia şi ale celuilalt. Unele cupluri încearcă să înlăture idealurile conflictuale, spunând că nu contează. Acestea, în timp însă, vor conta. Căci ţelurile şi valorile diferite pot conduce un cuplu la despărţire. Într-un studiu efectuat de mine pe studenţii de la colegiu, am arătat că neînţelegerile cu privire la valorile şi filosofia vieţii sunt principalele surse ale celor mai multe conflicte din viaţa de dragoste a acestora.

Semnul de pericol nr. 4: Abuzul

Marie tremura puternic în timp ce îmi spunea printre suspine şi lacrimi povestea vieţii ei. La vârsta de şaptesprezece ani, se căsătorise, lăsând în urmă copilăria ei frumoasă. Mac a fost singurul prieten cu care s-a întâlnit vreodată în mod serios, singurul pe care l-a iubit vreodată. S-a căsătorit cu el în ciuda faptului că era abuziv. Se întâlneau de numei trei luni, când el a devenit atât de supărat pe ea, încât a lovit-o.

S-a scuzat imediat şi i-a spus că nu se va mai întâmpla niciodată. Marie l-a iertat, iar relaţia lor a mers înainte—şi astfel era abuzul fizic ori de câte ori el îşi pierdea cumpătul. Întotdeauna urmau scuze profunde, iar Marie întotdeauna îl ierta. Lui Marie nu îi plăcea această latură a relaţiei lor, dar Mac era atât de minunat atunci când nu o lovea, încât s-a

căsătorit până la urmă cu el. Când era însărcinată în luna a cincea, el s-a înfuriat iarăşi şi a lovit-o în burtă, omorând copilul. Mac este acum la închisoare, condamnat pentru crimă, iar Marie urmează un tratament psihologic ca urmare a traumatismului suferit.

Un studiu a descoperit faptul că unul din zece adolescenţi experimentează violenţa fizică în relaţiile de întâlnire (palme, lovituri sau pumni). Statisticile naţionale ale Statelor Unite arată că aproapre 12% dintre liceeni experimentează violenţa în relaţiile de familie înainte de absolvire. Probabilitatea violenţei creşte la 20-25% în timpul în care îi sunt studenţi la colegiu. Un studiu făcut la St. Louis pe 885 de adolescenţi a arătat că 33% au fost ameninţaţi cu violenţă fizică în relaţiile lor de întâlnire.[2]

Alte abuzuri sunt abuzurile emoţionale. Cineva poate juca oricâte "jocuri de conştiinţă" care trimit pe celălalt pe tărâmul celor proşti. Acelaşi studiu din St. Luois a arătat că 52% dintre subiecţii au experimentat una sau mai multe dintre următoarele forme de abuz emoţional în relaţiile lor de întâlniri: criticarea permanentă, învinuirea pentru toate problemele, ameninţări cu violenţe fizice, izolare, insulte repetate, distrugerea posesiunilor materiale şi ignorarea toatlă.[3] Umilirea intenţionată, în public, care îl face pe celălalt să arate sau să se simtă ca un prost în ochii celorlalţi este, de asemenea, un abuz emoţional.

Ori de câte ori eşti înjosit, ar trebui să vezi în lucrul acesta "steguleţele roşii" de avertizare. Dacă prietenul tău de întâlniri face remarci cu privire la cât eşti de tâmpit, neîndemânatic sau prost, sau critică modul în care te îmbraci sau te comporţi, poţi fi sigur că vei avea parte de mai multe critici în viitor. Acest lucru nu este normal. Relaţiile sănătoase afirmă valoarea ta şi te fac să te simţi mai bine în legătură cu tine însuţi.

Clarifică de la început într-o relaţie că nu vei îngădui remarci înjositoare sau negative. Dacă partenerul tău refuză să se oprească, rupe această relaţie înainte ca demnitatea ta personală să fie distrusă.

A tolera abuzul emoţional sau fizic în timp ce suferi în tăcere, sperând că celălalt îşi va schimba comportamentul, numai încurajează asemenea comportament şi degradează demnitatea ta personală. Ori de câte ori o relaţie a ta include un anumit grad de abuz, rupe-o! Lucrurile nu vor merge mai bine în viitor. A continua într-o relaţie de acest gen demonstrează o mare nesiguranţă şi o lipsă de respect faţă de sine. Orice femeie cu sentimente de valoare pozitive nu şi-ar permite să fie folosită drept sac de box sau ţinta tuturor glumelor. Nu există niciodată o scuză bună pentru provocarea durerii fizice sau emoţionale. Pune-i capăt!

Caută puncte de reper, precum ameninţări, insulte sau critici repetate şi distrugerea posesiunilor materiale pentru a te ajuta să te hotătrăşti dacă te afli sau nu într-o relaţie potenţial-abuzivă. Rareori abuzul iese la suprafaţă de la prima întâlnire. Aceste punctre de reper te vor ajuta să te hotărăşti dacă relaţia ta va rămâne intactă.

Dacă vreunul dintre voi provine dintro familie în care a existat abuz emoţional sau violenţă—abuzul de copii sau baterea soţiei—*fii cu băgare de seamă,* pentru că un copil este înclinat să calce pe urmele părinţilor lui. Acesta este un lucru care trebuie discutat, precum şi intimitatea şi gradul de încredere al relaţiei voastre. Discută în ce fel a învăţat să facă faţă victima sau martorul unui abuz, modul în care afectează acea persoană astăzi şi dacă s-a apelat la ajutor calificat pentru a preveni traumatismul.

Semnul de pericol nr. 5: Lipsa identităţii spirituale

Un cuplu foarte îndrăgostit se simte destul de neplăcut atunci când cineva pune întrebări cu privire la identitatea lor spirituală, citând binecunoscutul pasaj al lui Pavel:

> "Nu vă înjugaţi la un jug nepotrivit cu cei necredincioşi. Căci ce legătură este între neprihănire şi fărădelege? Sau cum poate sta împreună întunericul cu lumina? Ce înţelegere poate fi între Hristos şi Belial? Sau ce legătură are cel credincios cu cel necredincios?"

2 Corinteni6:14-15

Acest lucru are loc atunci când oamenii încep să se gândească: nu este creştin, dar merge la biserică împreună cu mine şi ştiu eu că se va converti... Dar nu este nimeni în biserică cu care să mă întâlnesc. Ce vreţi să fac? Să mă călugăresc?... Nu e creştin, dar are standarde morale mai înalte decât toţi bărbaţii cu care m-am întâlnit. Este uimitor câtă neascultare se realizează sub raţionalizare.

Cunosc şi înţeleg plângerile de felul acesta. A căuta pe cineva cu care să poţi împărtăşi aceeaşi identitate spirituală ţi reduce în mod drastic "fondul" eventualilor candidaţi. *Există* o şansă ca persoana cealaltă să se convertească... într-o bună zi. Iar avestismentul împotriva relaţiei dintre un credincios şi un necredincios există şi el. Astfel că, în loc de a încerca să ignori problema, să înreptăţeşti relaţia sau să dovedeşti neascultare, trebuie să deschizi bine ochii spre ceea ce înseamnă aceasta pentru tine şi pentru persoana pe care o iubeşti. Dacă nu o faci acum, mai târziu va trebui să te ocupi de consecinţele de a avea un tovarăş de viaţă încompatibil cu tine din punct de vedere spiritual.

{i eu am crescut într-un astfel de cămin. Mama a fost o creştină consacrată, iar tata nu avea nici o religie. La început, atunci când părinţii mei s-au căsătorit, tat mergea împreună cu mama la biserică mai mult din curtoazie. Sora mea şi eu am fost educate în credinţa mamei, fără dezaprobare din partea tatei. În ciuda acestor concesii, existau o mulţime de lucruri pe care mama şi tata nu le făceau niciodată împreună. Nu există nici o discuţie despre ceea ce ei învăţaseră din studiul personal al Bibliei. Mama nu putea împărtăşi cu tat nici unrsăpuns la rugăciune. Nu exista nici un schimb de informaţii sau înţelegeri găsite prin citirea cărţilor şi revistelor creştine. Nu exista nici o plimbare lungă în care ei doi să discute despre ceea ce poate Dumnezeu să facă prin ei sau atunci când căutau să afle voia Lui. Nu era nici o încurajare de consacrare a vieţilor lor pentru Dumnezeu şi nici o discuţie deschisă despre păcat sau vreo străduanie spre o mai mare ascultare.

Mama a mers singură la biserică timp de douăzeci şi cinci de nai. Apoi, viaţa tatălui meu a fost luată prematur de un grav atac de inimă care nu i-a mai îngăduit timp să ia o hotărâre pentru Hristos. După moartea lui, mama şi-a împărtăşit, nostalgică, gândurile ei cu mine: "Oricât de fericiţi am fost eu şi tatăl tău, dacă aş mai fi putut să mă căsătoresc încă o dată, nu m-aş mai fi căsătorit cu el".

Am fost şocată. "De ce?", am întrebat-o eu.

"Nu a existat nici o identitate spirituală", mi-a explicat ea. A fost dureros pentru mine să merg singură la biserică toţi aceşti ani şi să port singură povara creşterii voastre spirituale. O viaţă fără nici o împărtăşire la nivel spiritual este prea mult pentru mine".

Există mulţi bărbaţi şi multe femei ca şi Hristos în bisericile noastre, la fel ca şi mama—căsătoriţi cu necredincioşi. Unii dintre ei au devenit creştini după ce s-au căsătorit. Alţii s-au căsătorit fără să ia în seamă sfaturile biblice. Dar toţi poartă în ei durerea unei singurătăţi spirituale. Dumnezeu ne-a dat această poruncă pentru a ne ajuta să evităm atâta durere.

Imaginează-ţi zădărnicia a doi constructori care încearcă să lucreze la aceeaşi casă după două planuri de construcţie diferite. Măsurătorile, planurile şi materialele nepotrivite ar produce un aşa conflict şi o aşa confuzie, încât proiectul ar fi inutil. Chiar şi un privitor de pe stradă ar putea zice: "Nu puteţi construi o casă după două planuri diferite".

Acelaşi sfat este valabil şi îndrăgostiţilor naivi care intră în căsnicie cu idei spirituale diferite. Dacă unul este creştin, iar celălalt nu, ei au intrat pe o scenă în care identitatea nu va fi realizată niciodată. Toate seminariile, cărţile, consilierile şi lacrimile nu sunt în stare să rezolva problemele pe care acest cuplu le va întâlni. În acelaşi fel, un creştin plin de Duhul Sfânt nu trebuie niciodată să accepte pe unul care merge la biserică doar de formă, care face ceva mai mult decât să apară la biserică atunci când trebuie sau unul care duce o viaţă dublă—pios la biserică şi infernal acasă.

Un motiv pentru care compatibilitatea spirituală este atât de importantă este că, în timp de stress, amândoi pot găsi o sursă de tărie care să îi conducă prin împrejurările neprielnice. Nici un cuplu nu trece prin viaţă fără să treacă prin împrejurări neprielnice sau tragedii. Această lume nedesăvârşită poartă cu sine mult rău, durere sufletească şi fizică, dezamăgiri, boli, transformăei emoţionale, probleme financiare şi moarte. Ce diferenţă este în căsnicie atunci când amândoi se pot întoarce către Dumnezeu în mijlocul tulburărilor şi găsesc împreună refugiu şi tărie, un ajutor constant în timp de nevoie!

Un alt motiv pentru care Dumenzeu pune accent pe compatibilitatea spirituală este că, de asemenea, copiii pot fi crescuţi de părinţi care împărtăşesc aceeaşi credinţă. Mai mult decât oricând în istorie, copiii au nevoie de părinţi care să le poată arăta calea spre Isus, părinţi care prezintă o unitate tare din punct de vedere spiritual. Prin urmare, va fi mult mai uşor pentru copii să adopte acelaşi sistem de valori şi să îşi stabilească propria lor credinţă puternică.

"Nu vă înjugaţi la un jug nepotrivit cu cei necredincioşi" reprezintă înţelepciunea dumnezeiască. Orice creştin necăsătorit trebuie să acorde atenţie acestuis sfat. Sfatul acesta nu este dat pentru a re împiedica să găseşti un partener, ci pentru a te proteja de durerea necunoscută din viitor. Însă, există printre voi unii atât de îndrăgostiţi, atât de legaţi din punct de vedere romantic de cineva care nu împarte aceeaşi credinţă cu ei, încât ei nu pot îndura gândul laun viitor fără persoana aceea. Ce se întâmplă acum? Nu dau un răspuns direct. Sfatul meu se bazează pe Cuvântul lui Dumnezeu, pe experienţa personală, prin observarea părinţilor mei şi pe un sfert de secol de predare a educaţiei vieţii de familie. Recomand ca relaţia să fie ruptă.

Dacă acum te afli într-o relaţie romantică cu cineva care nu împărtăşeşete acelaşi valori spirituale cu tine, ai nevoie de curaj ca să îi pui capăt relaţiei. Trebuie să o rupi şi să o faci pentru totdeauna. Durerea va fi insuportabilă, dar pacea care vine după aceea va fi chiar mai mult decât încredibilă. Înconjoară-te cu prieteni creştini care te pot sprijini în rugăciune. Dacă alegi să nu asculţi această avertizare, te îndrepţi spre un dezastru inevitabil şi nu spre un viitor sigur. Dacă faci alegerea ce dificilă acum, vei avea mai târziu pace în suflet.

De atâtea ori în timpul vieţii noastre împreună, atât eu, cât şi soţul meu, Harry, am stat faţă în faţă cu hotărâri dure. Noi căutăm călăuzirea lui Dumnezeu împreună şi separat—în legătură cu orice lucru: oferirea de sacrificiu, viaţa la ţară în opoziţie cu viaţa la oraş, chemarea lui Dumenzeu de a începe o slujire ca pastor. De fiecare dată când căutăm călăuzirea lui Dumnezeu, El ne conduce pe amândoi la aceeaşi concluzie. Aceasta înseamnă să purtăm "jugul căsniciei" în mod egal. Aceasta este adevărata compatibilitate.

Semnul de pericol nr. 6: Despărţirea

Rita şi George s-au întâlnit la o convenţie anuală a celibatarilor sponsorizată de biserica lor, care a avut loc într-un parc naţional. Prietenia care a început acolo a fost condusă la dragoste—prin convorbiri telefonice sau scrisori. Rita locuia în Arizona, iar George în Missouri. Ei s-au căsătorit după doi ani. Patru ani mai târziu, au divorţat. Întrebându-i despre construirea relaţiei lor, am învăţat că în patru ani de dragoste înainte de căsătorie, ei s-au văzut unul pe celălalt de două ori pe lună.

Un taiwanez a scris odată şapte sute de scrisori de dragoste unei femei în cursul a doi ani. Scrisorile au dat rezultat: femeia s-a căsătorit cu poştaşul care îi aducea toate scrisorile.

True Remarkable Occurences

Cu toate că Rita şi George au crezut că se cunoşteau unul pe celălalt şi au urmat regula mea—de a aştepta doi ani până la căsătorie—relaţia lor a eşuat. De ce? Acest cuplu a avut o relaţie de doi

ani, dar ei nu s-au cunoscut unul pe celălalt, pentru că nu au avut suficient timp pentru cunoaşterea reciprocă. 55% din comunicaţie de face prin ţinută, expresii faciale şi gesturi. Atunci când vorbeşti cu cineva la telelfon, ai numai 38% din mesaj, care reprezintă tonul vocii, şi 7% mesaj verbal, pe care îl ai pentru a cunoaşte ce vrea să transmită celălalt. Însă, mare parte de 55% din mesaj (mesajele nonverbale) nu există aici. În scrisori, unde parvine numai 7% din mesaj, 93% lipseşte.

Toate telefoanele la distanţă, scrisorile de dragoste şi promisiunile nu pot opri "rata de mortalitate" privind dragostea la distanţă. Un cuplu separat de distanţă trebuie fie să aranjeze să fie împreună mai des pentru a-şi testa relaţia, fie să meargă împreună undeva pentru o perioadă mai lungă de timp.

Semnul de pericol nr. 7: O MBDN

Orice relaţie care este în regulă, dar nu extraordinară, este MBDN—mai bine decât nimic.[4] O MBDN este o relaţie "frumoasă" cu cineva nepotrivit. MBDN-rile sunt toţi acei oameni de care ţi-a păsat în trecut, dar cre nu te-au mai interesat. Aceste relaţii sunt numai în parte satisfăcătoare, dar ele trec mereu. MBDN-urile sunt în regulă dacă recunoşti că sunt MBDN-uri şi asta-i tot ce vrei. Dar, dacă eşti în căutarea unui angajament pe viaţă, atunci MBDN-urile te scot din circulaţie şi consumă timp şi energie care trebuie să fie disponibile pentur o nouă relaţie.

MBDN-urile risipesc timp preţios, însă oamenii rămân în ele datorită siguranţei pe care le-o oferă. Ele sunt nişte relaţii sigure, chiar dacă nu sunt minunate. Ele împlinesc nevoia de intimitate pe termen scurt, dar stau şi în calea ţelurilor pe termen lung. Adesea, oamenii nu ştiu cum să iasă dintr-o MBDN. A trecut mult timp, încât este dureros să te gândeşti să o rupi. cu alte cuvinte, oamenii rămân în MBDN-uri mult timp după cât ar trebui, pentru că nu au ceea ce le trbuie pentru a scăpa mai dinainte din ele, atunci când este mult, mult mai uşor de rupt.

Unii oameni rămân în MBDN-uri pentur că aceste relaţii par ceva mai mult decât nimic, dar, în realitate, ele sunt mai rău decât nimic. Ele distrug puţin câte puţin respectul faţă de sine. Relaţia ta de dragoste trebuie întărită prin mesaje pozitive. Ori de câte ori petreci timpul cu o persoană care nu contribuie la respectul tău faţă de tine însuţi, cu greu vei simţi în mod plăcut în legătură cu tine însuţi. Faptul că vrei să rămâi într-o relaţie de tip MBDN spune că repsectul tău faţă de tine însuţi este deja în pericol. Dacă te găseşti într-o relaţie care nu t e ajută să te simţi plăcut în legătură cu tine însuţi, ci dimpotrivă, dărâmă sentimentele tale de demnitate, devine necesară nevoia de a-i pune capăt.

Dacă o relaţie nu merge, deşi multe părţi ale ei sunt minunate, este mai bine să ieşi din ea decât să realizezi pentru prima dată problemele. Acel moment poate interveni la prima ta întâlnire sau peste cinci luni.

Unele cazuri sunt mai clare decât altele. Dacă te întâlneşti cu cineva şi auzi că este căsătorit, rupe legătura. Dacă te îndrăgosteşti de cineva şi afli că este homosexual, nu încerca să vezi dacă poţi să-l "repari". Procedează la fel, dacă auzi despre consum de droguri sau alcool, sau vreo poveste de violenţă sau abuz sexual.

Dacă vrei să fii o parte a unei relaţii trainice şi aceea în care te găseşti acum nu merge în acestă direcţie, cu cât mai din timp îi spui nu, cu atât va fi mai bine pentru tine.

6

Cum să pui capăt unei relatii

Te tratează altfel. Nu poţi să bagi mâna în foc că a fost ceva sigur, dar pur şi simplu nu mai este acelaşi. Aseară a refuzat să vină la întâlnire. Spunea că trebuie să ajungă acasă. Sărutările lui înainte de culcare îţi arată că îl frământă ceva. În ultima vreme, îi dai telefon mai des decât îţi dă el ţie.

Nu pare să fie la fel de fericit ca de obicei. Nu mai râde şi nici nu mai glumeşte cum făcea odată. Atunci când îl întrebi dacă s-a întâmplat ceva, întotdeauna spune că nu s-a întâmplat nimic. Însă îndoielile care nu îţi dau pace te chinuie. Apoi, neliniştea începe să apară. Nu auzi nimic despre el timp de câteva zile şi nici tu nu-l suni. Atunci când, în sfârşit, îl vezi iarăşi, de-abia îndrăzneşti să-l întrebi: "Ce s-a întâmplat între noi?"

El priveşte într-o parte. Îşi lasă umerii în jos. Ţi-e teamă să auzi un răspuns de genul: "Cred că e timpul să nu ne mai vedem de azi înainte".

S-a terminat. Cel pe care îl iubeşti nu te mai iubeşte şi vrea să-l laşi în pace. Ce se întâmplă acum? Poate că nu te-ai gândit niciodată la aceasta, dar întâlnirile formează un cerc—întâlniri trecătoare, întâlniri regulate, despărţire, întâlniri trecătoare, întâlniri regulate, despărţire şi aşa mai departe. Până când te căsătoreşti, te vei despărţi iar şi iar.

S-a făcut un important studiu la nivel naţional asupra celibatarilor adulţi (între 20 şi 55 de ani), iar rezultatele au fost publicate în cartea *Singles: The New Americans* (Celibatarii: noii oameni ai Americii).[1] S-a pus întrebarea: "Care este cel mai frecvent motiv pentru care încetezi să te mai întâlneşti cu cineva?" Răspunsurile au fost după cum urmează:

	Bărbaţi	**Femei**
Îl(O) găsesc stupid(ă) şi superficial(ă).	30%	34%
(Pentru bărbaţi) Refuză să facă sex.	6	
(Pentru femei) Tot ceea ce vrea el este sex.		13
El/ea este imatur(ă) şi nervos(nervoasă).	20	18
El/ea este un(o) iubit(ă) neinteresant(ă).	3	3
Este, de regulă, obiceiul meu de a ieşi cu un(o) bărbat (femeie) de câteva ori şi apoi îl (o) las.	15	8
(Pentru bărbaţi) Mă presează prea repede să fim intimi.	10	
(Pentru femei) Nu arată nici un semn de adevărat interes sau implicare.		13
Ea îşi pierde interesul./El nu mai sună.	12	7
Nu ştiu.	5	6

Cum să pui capăt unei relaţii ca un om necivilizat

O mare parte din durerea asociată despărţirii poate fi evitată dacă se foloseşte puţin tact în timpul procesului de despărţire. Următoarele metode sunt dureroase şi necreştine pentru a pune capăt unei relaţii, metode care ar trebui evitate ca şi cum ar fi vorba de o boală:

Ieşind cu un nou prieten la braţ pentru a transmite mesajul: "Totul s-a terminat între noi". Aceasta este una dintre cele mai nemiloase metode de a face publică despărţirea dintre voi.

Dispărând fără nici un cuvânt. A nu mai suna sau a nu te mai întâlni cu celălalt ca de obicei nu este cea mai bună metodă de a pune capăt unei relaţii. Aceasta îl determină să ~~presupună pe celălalt ce s-a întâmplat: "Probabil am spus sau am făcut ceva ce i-a~~ rânit sentimentele" sau "Probabil că încearcă să scape de mine timp de câteva săptămâni".

Turnându-ţi prietenul. Fran se plictisise de Larry şi găsise pe altcineva de care era atrasă. Ei îi displăceau confruntările directe, aşa că a exagerat în mintea ei trăsăturile negatice ale lui Larry, astfel încât putea fi îndreptăţită să-l "toarne". Atunci când Larry a făcut ceva ce îi displăcea, ea l-a părăsit. Acum, Larry este foarte afectat. Nu numai că Fran l-a "lepădat" pur şi simplu, dar şi l-a făcut să se simtă nevaloros şi de nedorit.

Tratamentul rece-cald. Bruce se gândeşte serios cum să o rupă cu Lori. S-a săturat de ea, însă are nevoie de siguranţa relaţiei lor. În afară de aceasta, Lori arată bine, iar bărbaţii invidiază relaţia lor. El oscilează în purtarea lui cu ea conform stării lui sufleteşti—uneori este meditativ şi atent, alteori se poartă rece cu ea. Atunci când o tratează cu grijă, el încearcă să se convingă că ei pot încă să continuie relaţia lor. Atunci când o ignoră, el transmite mesajul: "S-a terminat". Un asemenea tratament este foarte confuz pentru celălalt. Nu te complăcea în el în timp ce încerci să te răzgândeşti.

Punând capăt relaţiei într-unloc şi timp nepotrivit. Evită despărţirile în timpul vacanţelor sau chiar înaintea evenimentelor sociale importante ale anului. Aceasta face dificilă situaţia şi chiar mai greu de suportat. Nu te despărţi de cineva în faţa celorlalţi sau într-un loc public. Despărţirea între doi oameni care au ţinut unul la celălalt cândva este o problemă personală. Este mai bine să mergeţi într-un loc intim, nefamiliar, neromantic pentru a-i spune celuilalt sentimentele tale. Nu vă duceţi în locul vostru favorit unde vă întâlneaţi de obicei.

Dacă sunteţi despărţiţi de distanţă, trebuie să recurgi la o scrisoare de tipul "Dragă John" sau "dragă Jane". Acest gen de scrisoare a devenit ţinta multor anecdote, dar, în realitate, a te exprima în scris îţi clarifică raţiunea şi te ajută să te exprimi în mod clar. Totuşi, dacă este posibil, întotdeauna este cel mai bine să pui capăt unei relaţii stând faţă în faţă cu celălalt. După ce ai transmis mesajul, acordă timp să discutaţi problema în toate amănuntele. Nu spune-o pur şi simplu şi apoi fugi. Dacă aţi fost buni prieteni, îi datorezi aceasta celuilalt, adică să rămâi lângă el suficient timp pentru a răspunde la întrebările lui şi pentru a încerca să îi alini durerea. Tratează-l pe celălalt aşa cum ai vrea să fii tratat la rândul tău.

Transmiţând mesaje care ar putea fi interpretate greşit. Dacă simţi că a venit timpul să pui capăt relaţiei voastre, cercetează-ţi cu grijă motivele şi apoi spune-le deschis, clar şi cu sinceritate. Ai grijă să spui exact ceea ce vrei să spui. Poate că doreşti să "îndulceşti" lovitura despărţirii, dar trebuie să o faci în aşa fel încât mesajul tău să nu fie interpretat greşit. Nu îl lăsa pe celălalt în suspansul aşteptării sau cu speranţa că te poţi răzgândi sau s-ar putea schimba ceva. Fii definitiv, categoric.

O persoană imatură va alege modul cel mai uşor de a rupe o relaţie şi se va îndrepta către un nou partener în timp ce îl va lăsa pe cel dintâi îndurerat şi întrebându-se de ce s-a întâmplat astfel. Această persoană imatură va învinovăţi mai degrabă pe celălalt, decât să îşi recunoască partea sa de responsabilitate pentru eşuarea relaţiei. O persoană matură stă faţă în faţă cu nepotrivirile dintr-o relaţie şi evaluează cu maturitate dacă poate trece peste ele sau dacă trebuie să se despartă.

În Connecticut, în anii 1950, unele fete purtau "brăţări cu iniţiale". Atunci când o fată se despărţea de un băiat, ea adăuga iniţialele numelui lui pe acea brăţară.

From Front Porch
to Back Seat

O persoană imatură poate pune capăt unei relaţii doar pentru că celălalt nu îi mai împlineşte nevoile lui. Cât de egoist este să priveşti o relaţie numai în termenii împlinirii nevoilor personale! Un asemenea individ imatur nu a reuşit să înţeleagă că şi el are o responsabilitate pentru anumite aspecte ale relaţiei.

Un om matur face tot ce poate pentru a face relaţia să meargă. Dacă este imposibil, el îi pune capăt într-un mod plin de grijă, astfel încât dezamăgirea să nu se dezvolte între ei. Acest lucru este posibil atunci când cei doi se concetrează asupra părţilor lor pozitive: lucrurile bune pe care le-au împărtăşit, amintirile plăcute ale vremurilor bune şi creşterea personală care a rezultat din relaţie.

Cum să pui capăt unei relaţii având stil

Pentru un cuplu care a ţinut unul la celălalt, nu este un lucru uşor să se despartă. Există o mare probabilitate să nu existe sentimente dureroase, dezamăgire şi suferinţă. Dar *este* posibil să faci uşoară vestea despărţirii şi să previi complicaţiile ulterioare. Iată câteva sugestii.

Roagă-te în legătură cu această despărţire

Cere-I Domnului să îţi facă clar faptul că ai ales cursul normal al acţiunii. Cere călăuzire divină pe măsură ce iei această hotărâre cu blândeţe, bunătate. Biblia spune:

> "Căci Eu ştiu gândurile pe care le am cu privire la voi, zice Domnul, gânduri de pace şi nu de nenorocire, ca să vă dau un viitor şi o nădejde. Voi Mă veţi chema şi veţi pleca; Mă veţi ruga şi vă voi asculta. Mă veţi căuta şi Mă veţi găsi, dacă Mă veţi căuta cu toată inima. Mă voi lăsa găsit de voi".
>
> Ieremia 29:11-14

Nu numai că Domnul te va călăuzi, dar îţi va da şi puterea să faci ceea ce este bine. Cere-I lui Dumnezeu să îţi dea cuvintele potrivite şi să te ajute să le spui cât mai blând cu putinţă în împrejurarea aceea. Roagă-te ca persoana de care te-ai despărţit să treacă peste despărţire fără să sufere probleme emoţionale şi fizice grave.

Caută sfat

Dacă ai îndoieli cu privire la hotărârea ta, caută sfat de la cineva în care ai încredere şi îl respecţi. Atunci când suntem tulburaţi din punct de vedere emoţional, de cele mai multe ori spunem sau facem lucruri pe care le regretăm mai târziu. Multe cupluri care s-au despărţit în toiul unei neînţelegeri au dorit după aceea să nu se fi despărţit. Confesează-te, dacă este nevoie, unui prieten de încredere, unui pastor sau unui consilier. Explicarea întregii situaţii în amănunţime te va ajuta să îţi clarifici gândurile, iar părerea obiectivă a cuiva neimplicat din punct de vedere emoţional se dovedeşte adeseori a fi de folos.

Un plan alcătuit din trei paşi

Beth credea că Matt este prea implicat în tot felul de sporturi şi nu îi făcea plăcerea să urmărească trei meciuri pe săptămână în timpul sezoanelor de baseball, baschet şi football. Matt spunea că sporturile sunt foarte importante pentru el şi că ea ar face mai bine să se obişnuiască cu această idee. Sentimentele lui Beth au fost, astfel, rănite. Matt şi-a pierdut cumpătul, iar Beth a început să plângă. Amândoi au spus unele lucruri mai dureroase şi fiecare şi-a văzut apoi de drumul lui. Ultima lor amintire unul despre celălalt este amară. Fiecare are mândria lui în joc şi amândoi se protejează unul de celălalt, rămânând astfel duşmani. Durerea persistă de luni de zile, ceea ce îi împiedică de a intra într-o nouă relaţie. Iar prietenia lor este pierdută pentru totdeauna.

Nu trebuie să fie astfel. Cu toate că despărţirea doare întotdeauna, există modalităţi puţin mai dureroase de a pune capăt unei relaţii. Acet plan, alcătuit din trei paşi, este un mare succes:

1. *Îndreaptă-ţi atenţia către ceva bun cu privire la celălalt.* Atunci când te desparţi de partenerul tău, el se simte neiubit şi respins, iar aceasta este o mare pierdere provocată imaginii sale despre sine însuşi. Prin urmare, evită să îl împovărezi pe celălalt cu toate lucrurile rele. Dimpotrivă, pune accent pe toate vremurile bune pe care le-aţi avut împreună.

Menţionează cel puţin un mod prin care celălalt a contribuit la relaţia voastră şi fă cunoscută aprecierea ta cu privire la calităţile lui frumoase pe care le-ai admirat.

În loc să laşi relaţia să se termine în amărăciune, Beth ar fi putut spune: "Îmi place de tine, Matt. Am avut vremuri frumoase împreună. M-ai învăţat multe lucruri despre viaţă, bărbaţi şi relaţii. Îmi voi aduce aminte întotdeauna de timpul grozav petrecut împreună".

2. *Recunoaşte-ţi propriile tale greşeli.* Este nevoie de doi oameni pentru a forma o relaţie şi amândoi fac greşeli. În relaţia lui Beth cu Matt, Beth are o parte de vină. Pentru a recunoaşte lucrul acesta, este nevoie de maturitate, ceea ce va oferi cercetare de sine pentru Beth şi alinarea durerii pentru Matt.

"Înţeleg acum că te-am făcut nefericit neîmpărtăşind dragostea ta pentru sport. M-am prefăcut că îmi plac sporturile la fel de mult ca şi ţie, cel puţin la început. Nu am fost sinceră. Nu am vrut niciodată să te rănesc. Îmi pare rău pentru lucrul acesta".

3. *Oferă-i un motiv sincer pentru despărţire.* Ai responsabilitatea să îi spui de ce vrei să te desparţi. Cu oricine am discutat, toţi doreau să ştie motivul, chiar dacă lucrul acesta l-ar fi durut auzindu-l. Pentru o relaţie îndelungată, aceasta se va dovedi de ajutor. Prin urmare, formulează în mod sincer şi deshis problema, fără să fii foarte abrupt. Nu da informaţii negative până ce nu spui cu blândeţe că vrei să te depsarţi.

"Matt, am nevoie de mai mult din relaţia aceasta decât am până în prezent. Sporturile tale mă plictisesc şi am nevoie de cineva care să împărtăşească cu mine aceeaşi dragoste pentru concerte şi arte. Cred că este mai bine să construim o relaţie cu cineva care împarte acelaşi pasiuni ca şi noi cu privire la lucrurile care ne fac plăcere. Îmi voi aduce aminte cu drag de vremurile bune cu tine şi vreau să te consider un prieten de acum încolo".

Ştiu că doare despărţirea. Este mai grav pentru Matt, decât pentru Beth, de vreme ce el este cel respins. Dar este mai bine aşa, decât să primească cuvinte pline de mânie şi să aibă sentimente amare care pot dura luni întregi sau chiar ani.

Uneori, când dependenţa emoţională faţă de cineva a fost mare, cel care doreşte ca relaţie să continue se poate folosi de ameninţări, şantaj sau chiar violenţă pentru ca lucruile să iasă aşa cum vrea el. Pot fi ameninţări de a spune secrete personale, de a-şi pierde minţile sau de a se îmbăta, sau chiar ameninţări cu sinuciderea. Aceste ameninţări necontrolate sunt, de obicei, doar încercări disperate de a-l ţine pe celălalt aproape. Dar nu vă bazaţi pe acestea. Numai ameninţările cu sinuciderea trebuie luate în serios. Spuneţi-le imediat unui consilier sau pastorului. Aceasta este dovada că persoana în cauză nu este stabilă din punct de vedere emoţional. În nici un caz nu trebuie să mai rămâneţi în relaţie doar pentru a linişti ameninţările cu sinuciderea, violenţă sau şantaj.

Lăsându-l pe celălalt să plece

Gata. S-a terminat. Cel pe care îl iubeşti vrea să se despartă de tine. Ce faci în această situaţie?

Da Nu

1. Cazi în genunchi şi îl implori să nu se despartă de tine?

2. Faci promisiuni necontrolate că ai să te schimbi şi că ai să devii exact persoana care vrea el să fii?

3. Plângi necontrolat, astfel încât să îi fie milă de tine? Dacă nu merge nici aşa, îl implori şi plângi mai departe, îngăduind ca suspine puternice să îţi cutremure corpul?

4. Ameninţi cu sinuciderea?

5. Îi mulţumeşti pentru vremurile bune pe care le-aţi avut împreună şi pleci cu capul sus şi cu demnitatea neatinsă? (Apoi vă despărţiţi în particular dacă simţi că aşa trebuie.)

Dacă nu ai trecut niciodată prin traumatismul unei relaţii de dragoste rupte, sunt şanse să treci cândva pe acolo. Modul în care tratezi acest traumatism atunci când acesta are loc spune multe lucruri despre tine. Există modalităţi demne de a supravieţui. Dacă te poţi desurca cu o despărţire fără prea mult stil, vor fi semne de întrebare în dreptul respectului tău faţă de tine însuţi şi nu te vor ajuta să ieşi cu faţa curată.

Poţi fi atât de afectat, încât doreşti să loveşti cu furie pe acela care te-a făcut să suferi. Tentaţia de a proceda astfel este de obicei o încercare de a justifica durerea simţită. De asemenea, poţi fi tentat să declami şi să spui în gura mare cât de stupid este celălalt şi cum ar fi trebuit să te [illegible]e el cu mult timp în urmă Refuză, însă, să vindeci eul tău rănit prin calomnierea [illegible]Nu încerca să te aperi lăsând să se înţeleagă astfel: "Tu eşti rău şi eu sunt bun" sau [illegible]ând se va afla cine eşti de fapt, nimeni nu te va mai vrea! Vei vedea că îţi vei primi [illegible] Evită să spui: "Dacă nu te pot avea eu, măcar voi vedea cu ochii mei că nimeni [illegible]nu te va mai vrea!" Poate că te gândeşti la aceste lucruri, dar nu le spune. Păstrează [illegible]e orice problemă personală pe care aţi avut-o împreună. Evită dorinţa de a trâmbiţa [illegible] şi bârfe prietenilor tăi. Cel mai frumos lucru pe care îl poţi spune (ţie însuţi sau [illegible]este: "Am fost împreună şi este o persoană drăguţă. Vom fi întotdeauna prieteni". [illegible] să circule zvonuri rău-voitoare, îţi faci singur un mare deserviciu. Dacă celălalt a [illegible]călos şi un laş, de ce ai fost împreună cu el? Nu-ţi fă publică propria ta raţiune [illegible]abă)!

[illegible]ţi fi tentat, atunci când o relaţie de dragoste s-a rupt, să te "arunci" într-o relaţie [illegible]u altcineva, pe de o parte pentru răzbunare, iar pe de altă parte pentru a dovedi că [illegible]rit. Rezistă acestei tentaţii! Este posibil să fii prea nepregătit din punct de vedere emoţional pentru a-i putea face faţă. Prin urmare, dacă plângi pe umărul lui Ron pentru că tu şi Fred v-aţi despărţit, e în regulă să accepţi mila lui Ron, dar nu mergeţi mai departe. Adu-ţi aminte că acum eşti foarte vulnerabil şi tinzi să faci o greşeală pentru a umple golul din viaţa ta. Relaţiile de dragoste de refacere sunt false de la un capăt la celălalt. Este nevoie de timp şi vindecare înainte de a fi pregătit să reconstruieşti o relaţie cu cienva. Oricum ar fi, evită căsătoria în scopul refacerii. Aceste căsătorii au puţine şanse de reuşită, pentru că, de obicei, ele nu se bazează pe o cunoaşterea îndelungată, pe fundamente cunoscute, pe valori împărtăşite împreună şi pe maturitate. Mândria ta poate lovi la piciorul stâncii urmărind o despărţire, dar a te căsători cu cineva în scopul refacerii personale numai va intensifica o situaţie deja traumatică.

Mihailo Tolotos nu a experimentat niciodată durerile cauzate de despărţirea de o fată. Aceasta pentru că acest călugăr grec, care a murit în 1938, nu a văzut niciodată o femeie în toată viaţa lui.

A doua zi după ce s-a născut, mama lui Mihailo a murit, iar el a fost luat la o mănăstire, sus, în munţi. Deoarece viaţa feminină necontrolată nu era îngăduită în mănăstire, Mihailo nu a văzut niciodată nici măcar un animal de sex feminin în toată viaţa lui.

Incredibil!

Chei pentru supravieţuire

Poate fi dificil să supravieţuieşti unei despărţiri, mai ales dacă mai ţii încă la acea persoană. Dar este mult mai bine să îl laşi pe celălalt să se întrebe dacă a făcut o mare greşeală despărţindu-se de tine, decât să faci vreo scenă şi să spulberi orice îndoială. Lasă-l pe celălalt să gândească astfel: "E cineva fata asta", decât "Ce bine că am scăpat de ea!"

Iată câteva sfaturi pentru diminuarea durerii:

1. *Discută până la capăt cu partenerul tău de întâlniri.* Despărţirea a venit ca o surpriză sau ca un eşec. Nu înţelegi ce s-a întâmplat, de ce s-a terminat. Ai tot dreptul să îl întrebi despre această despărţire, dacă el nu ţi-a spus. Poţi spune şi tu, dacă îţi pasă, că va fi greu să te opreşti să îl mai iubeşti. Discută atât cât ai nevoie să ştii şi atât cât vrea să îţi spună celălalt. Iar atunci când s-a spus şi s-a făcut totul, acceptă situaţia şi foloseşte-o în avantajul tău, decât în detrimentul tău. În loc să arăţi şi să te comporţi ca şi cum ar fi căzut cerul pe tine, înclină-te cu recunoştinţă. Poartă respectul de sine cu tine.

2. *Dă-i drumul şi plângi, dacă simţi nevoia aceasta.* Lacrimile sunt o reacţie normală în vreme de durere. Dacă îţi vine să plângi, dă-i drumul—acest sfat este valabil atât pentru femei, cât şi pentru bărbaţi. Plânsul este o uşurare naturală din situaţiile stressante şi o eliberare sănătoasă din presiunea acumulată. Dar plângi numai când eşti singur.

Ce faci de acum încolo?

O.K. Relaţia s-a terminat. Întreaga ta viaţă pare goală, fără nici un sens. Îţi vine să renunţi la slujbă, să te îmbeţi, să fugi, să te arunci de pe o stâncă în mare, să ieşi din rasa umană. Te simţi mai prost decât ai fost vreodată. {i acum? Ce să faci? Chiar dacă ai trecut cu uşurinţă peste o despărţire, ai în minte câteva întrebări. "{i acum ce să fac?"—este prima întrebare. A reintra în scena vieţii cere timp şi efort.

Acordă-ţi singur o şansă de vindecare. Deşi unii au nevoie de mult timp să se reabiliteze, timpul este un minunat vindecător. Timpul implicat în reabilitare din durerea despărţirii va fi direct proporţional cu intensitatea relaţiei rupte, cu lungimea timpului cât aţi fost împreună şi mai ales dacă aţi fost implicaţi din punct de vedere sexual.

În decursul reabilitării, ia-ţi timp să te cercetezi pe tine însuţi şi să îţi evaluezi progresul în cunoaşterea personală. După ce ţi-ai stabilit responsabilitatea pentru ceea ce s-a întâmplat şi ai discutat în amănunţime cu calălalt, revino la viaţă. Ţine minte: doar pentru că cineva s-a despărţit de tine nu înseamnă că nimeni din lumea aceasta nu te vrea sau că nu eşti o persoană de valoare. Poţi fi tentat să rămâi în propria ta durere şi mizerie în timp ce încerci să ai parte de simpatia prietenilor. Dar un mai bun făgaş al acţiunii este să pui trecutul în spatele tău şi să îl laşi acolo. Insistând să rămâi în trecut te va conduce numai la milă faţă de propria persoană şi la deprimare. Plângerile de milă sunt în ziua de azi nişte afaceri nerentabile.

> *Căsătoreşte-te în grabă şi regretă pe îndelete.*
> Great Thoughts,
> Funny Sayings

Dimpotrivă, fă-ţi mereu de lucru. Decât să hibernezi şi să cugeţi la greşelile tale, mai bine intră în activităţi de grup care îţi vor distrage gândurile de la necazurile tale. Fă-ţi un nou hobby, urmează nişte cursuri serale, înscrie-te ca voluntar să lucrezi cu adolescenţii din biserica ta, sau fă ceva deosebit pentru un prieten. În felul acesta, vei fi mult mai dispus să îţi uiţi propriile necazuri pe măsură ce te gândeşti la alţii care au poate probleme mai mari decât ale tale.

{i roagă-te. Dumnezeu ştie şi Îi pasă de ceea ce s-a întâmplat. Spune-I Lui cât de mult te doare şi cere-I să te ajute să te vindeci. Pretinde (cere) făgăduinţa că "toate lucrurile lucrează împreună spre binele celor ce iubesc pe Dumnezeu" (Romani 8:28). Dumnezeu are un scop atunci când îngăduie durerea să vină în viaţa noastră. Acest lucru ne învaţă să

răspundem căutând să umblăm mai aproape de Dumnezeu. Oricare ar fi motivul pentru care durerea a intervenit în viaţa ta, trebuie să ai încredere în Dumnezeu.

Andraé Crouch, un cântăreţ de muzică *gospel,* a iubit cu ardoare o femeie. Într-o zi însă, ei s-au despărţit. Andraé Crouch a fost foarte afectat, dar şi-a întors gândurile către Dumnezeu şi, din adâncul necazului său, a scris frumosul cântec *gospel Through It All* (Prin orice lucru). Poate că nu ai ştiut niciodată că acest cântec este un cântec de despărţire, dar aşa este. Prin orice lucru, Andraé Crouch a ajuns să se bazeze pe Cuvântul lui Dumnezeu. Prin orice lucru, el a învăţat că Dumnezeu a putut rezolva cu adevărat problemele lui.

Deplina reabilitare

Nu fi surprins dacă deplina reabilitare din durerea unei despărţiri cere timp. Psihologii au descoperit că oamenii trec prin anumite etape care urmează o durere intensă. Acest proces are loc indiferent de genul de pierdere—moartea celui drag, divorţ sau ruperea unei relaţii importante.

Procesul de rupere a unei relaţii este împărţit în patru etape distincte, care necesită aproximativ doi ani. Este interesant faptul că aceste etape sunt de neevitat. Poţi amâna să treci prin aceste etape, dar, pentru a deveni din nou deplin reabilitat, va trebui să treci prin toate patru.[2]

Etapa nr. 1: Sentimentul pierderii îngrozitoare. Această etapă durează între două săptămâni şi două luni. Atunci când ai iubit cu adevărat pe cineva, procesul de despărţire va fi ca o parte înlăturată din tine. Chiar dacă vrei să uiţi de persoana aceea, va trebui totuşi să treci prin această etapă. Cu cât mai mult timp ai fost împreună, cu atât mai mult ca dura această etapă. Reacţiile tipice aceste etape includ:

- tristeţe profundă
- sentimentul de a nu avea nici o speranţă
- lipsa poftei de mâncare
- cufundarea în amintiri dureroase
- părerea de rău pentru sine
- trecerea cu greu a fiecărei zi

Pentru a trece de etapa nr. 1, trebuie să elimini durerea plângând cât mai mult. Ţinând-o în tine nu va face decât să întârzii etapa aceasta. Petrece timpul cu familia şi cu prietenii, evitând serile şi weekend-urile când stai singur, neavând nimic de făcut. Ai grijă foarte mare de sănătatea ta în această etapă, ia masa regulat, chiar dacă nu simţi nevoia. Un bun program de exerciţii fizice va ajuta, de asemenea, stabilităţii tale emoţionale.

Etapa nr. 2: Revenirea la normal. Cea mai acută etapă a trecut şi vei observa că, uneori, începi să te simţi puţin mai bine. Nu mai simţi durerea aceea intensă. Începi să îţi reiei viaţa de dinainte şi să devii din nou interesat de sexul opus. De obicei, această etapă durează între două şi şase luni, iar tu vei descoperi că poţi:

- considera viaţa suportabilă
- vorbi despre ultimul tău partener fără să te mai resemnezi
- fi interesat de sexul opus
- începe să faci planuri pentru viitor
- începe să îţi placă din nou să trăieşti
- experimenta numai ocazional durerea intensă (1-2 ori pe săptămână)

- vedea mai clar ce a fost greşit

Etapa nr. 3: Vindecarea. Etapa nr. 3 durează, de obicei, între şase luni şi un an. În timpul acestei faze, începi să te simţi din nou normal în fiecare zi. Poţi deveni din nou interesat să începi o altă relaţie. Rănile s-au vindecat. Ai supravieţuit. În timpul aceste etape, vei observa că:

- te interesează o nouă relaţie
- arăţi şi te simţi mai bine
- ai speranţă pentru viitor
- te simţi trist numai o dată la fiecare 1-2 săptămâni

Etapa nr. 4: Reabilitarea. Etapa nr. 4 este o etapă de tranziţie. Poate cere timp între un an şi doi ani. Durerea recentă a despărţirii este în spatele tău şi în jurul tău ai noi prieteni, ai noi activităţi şi noi puncte de interes. Eşti suficient de sănătos din punct de vedere emoţional pentru a risca să te îndrăgosteşti din nou.

Riscând din nou

Tendinţa naturală ulterioară este de a te izola, astfel încât nimeni să nu te mai poată încă o dată. Este, într-adevăr, necesară o anumită protecţie în timpul procesului de vindecare, dar vine o vreme când este nevoie să rişti o nouă relaţie. Retragerea într-o carapace îţi taie şansele de a construi noi prietenii.

Cel mai mare hazard în viaţă este să nu rişti nimic. Neriscând nimic, poţi evita durerea din viitor, dar nu te poţi schimba, nu poţi învăţa să trăieşti sau nu te poţi lega mia bine de ceilalţi. Nimeni nu este legat pentru totdeauna de durerea unei relaţii de dragoste rupte. Ai pace pe măsură ce laşi deoparte durerea şi rişti să te îndrăgosteşti din nou.

Ţinta finală

După ce ai investit timp, efort şi ai ieşit dintr-o relaţie, este trist să pierzi persoana aceea doar pentru că relaţia voastră de dragoste s-a rupt. Atunci când este timpul, încearcă să restabileşti prietenia cu fostul tău partener. Acest lucru nu este întotdeauna posibil, dar trebuie să fie ţinta finală. Va fi nevoie de o perioadă de timp pentru vindecare. Dacă încerci prea devreme să restabileşti prietenia după despărţire, acest lucru poate fi interpretat drept un efort de a reînvia relaţia de dragoste. Prin urmare, acordă-i timp şi spaţiu. Apoi, concentrează-te asupra faptului de a fi sau a rămâne prieteni.

Dave şi Lisa se întâlneau de un an înainte ca relaţia lor de dragoste să se rupă în mod natural. Deoarece amândoi mergeu la aceeaşi biserică, ei erau adesea împreună îm timpul activităţilor de acolo. La început, se evitau unul pe celălalt. Dar, până la urmă, când durerea de la început a trecut, ei au devenit din nou prieteni. Într-o zi, Lisa şi-a luat o maşină nouă şi pur şi simplu trebuia să îşi împartă bucuria cu un prieten. Prima persoană cu care a făcut o plimbare în noua ei maşină a fost Dave. La urma urmei, el era unul dintre cei mai buni prieteni ai ei!

Merită efortul, ori de câte ori este posibil, să rămâneţi prieteni. Aşa cum zice Charlie Brown: "Am nevoie de toţi prietenii pe care îi pot face. La fel şi noi.

7

Dragostea adevãratã
Cum sã o recunosti atunci când apare

Unele lucruri rămân aceleaşi indiferent cât de mult de schimbă lumea. Unul dintre acestea este şi dorinţa de a iubi şi de a fi iubit. Toţi avem nevoie de acel sentiment de apartenenţă şi grijă care este rezultatul faptului de a fi "îndrăgostit". În schimb, nu există nimic altceva care să producă mai multă fericire şi siguranţă decât asigurarea că cineva ţine cu adevărat la tine şi îi pasă sicer de tine.

Nevoia de a iubi şi de a fi iubit este însăşi esenţa existenţei noastre. Căutarea intimităţii pentru satisfacerea acestei nevoi este adânc înrădăcinată în fiinţa umană. Ea începe de când ne naştem şi nu încetează să existe niciodată.

Îndrăgostirea este unul dintre cele mai frumoase evenimente din viaţa unui om. Oricine doreşte să găsească dragostea adevărată, iar atunci când acest lucru se întâmplă, viaţa capătă un sens nou. O energie bruscă cuprinde întreg sistemul uman. Un nou entuziasm pentru viaţă oferă o atracţie deosebită chiar şi îndatoririlor zilnice, de rutină. O biochimie neobişnuită lucrează la supracapacitate. Timpul pare prea scurt atunci când doi oameni îndrăgostiţi sunt împreună şi prea prea lung când se află departe unul de celălalt.

În fazele iniţiale ale dragostei, timpul petrecut împreună este plin de aventuri încântătoare şi jocuri de dragoste. Fiecare privire şi atingere, fiecare sărut şi discuţie ia proporţii uriaşe. Orice lucru este atât de normal de făcut, atât de bun, atât de desăvârşit. Apoi, pe măsură ce timpul se scurge, fiecare întâmpină aceeaşi întrebare provocatoare: "Cum să ştiu dacă aceasta este dragostea adevărată?" Probabil că şi tu ţi-ai pus deja această întrebare sau una asemănătoare:

- Sunt într-o bună relaţie cu cineva la care ţin cu adevărat. Totul este minunat între noi. Nu există nici o problemă. Dar cum pot şti dacă ceea ce este acum este dragoste adevărată?
- Tocmai am ieşit dintr-o relaţie foarte dureroasă. Mi-am refăcut iarăşi viaţa, dar nu vreau niciodată să mai trec prin ceea ce am trecut acum. Există vreo modalitate de a cunoaşte dinainte dacă am găsit "adevărata mea jumătate"?
- Am trecut dintr-o relaţie într-alta şi niciodată nu mi s-a părut că am găsit "dragostea adevărată". Unde şi cum să găsesc o dragoste trainică, durabilă? Vreau din toată inima să găsesc adevărata dragoste înainte de a fi prea târziu!

Frustrarea exprimată de aceşti oameni este de înţeles. A te îndrăgosti la şaptesprezece ani nu este acelaşi lucru cu a te îndrăgosti la treizeci şi cinci sau la cincizeci şi şapte de ani. O persoană în vârstă de şaptesprezece ani este gata să se îndrăgostească de prima persoană

atrăgătoare şi liberă, convins că aceasta este "a doua jumătate" a ei. Un adolescent se grăbeşte să înceapă ceea ce el crede că este o relaţie perfectă. Atunci când relaţia eşuează, el se grăbeşte să-şi facă o alta. Acest obicei este, de regulă, repetat iar şi iar, fără o gândire profundă asupra mecanismului dragostei, asupra dinamicii dragostei sprijinitoare sau asupra a ceea ce este sau nu este dragostea.

Persoana adultă, matură este mult mai preocupată decât un adolescent de dezvoltarea unei relaţii trainice. Pe măsură ce înaintează în vârstă, fondul de parteneri disponibili devine mai restrâns.

Nici unul dintre noi nu poate face în mod deliberat alegeri greşite în viaţa noastră de dragoste. Toţi dorim ca relaţiile noastre să meargă. Într-o anumită perioadă de timp, când luăm decizii cu privire la cine este persoana potrivită pentru noi, credem din toată inima că facem alegerea cea bună. Mai des decât ne place să recunoaştem, alegerea este nepotrivită, greşită. Prea târziu, ne punem întrebări ca acestea:

- De ce nu am putut vedea cum se va purta ea în viitorul apropiat?
- La început, era atât de minunată. Acum nu mai pot suporta nimic din tot ceea ce ţine de ea! Cine s-a schim-bat? Ea sau eu?
- De data aceasta, eram atât de sigur că am găsit persoana potrivită. Cum este posibil ca o persoană atât de potrivită pentru mine să se transforme într-o persoană atât de nesuferită?

> *Cu ocazia unei conferinţe internaţionale despre dragoste şi atracţie, psihologii au definit dragostea ca fiind "o stare cognitivo-afectivă, caracterizată prin închipuirea nedorită şi obsesivă referitoare la reciprocitatea sentimentelor de dragoste şi la subiectul dragostei". Utilă informaţie, nu-i aşa?*
>
> Curious Facts

Ca persoane adulte, mature, noi credem că trebuie să fim în stare să identificăm dragostea adevărată. Însă, sentimentele pe care le avem la şaptesprezece ani sunt întocmai desemnate să coloreze şi să tulbure raţiunea în anii de maturitate. Câteodată, pentru că nu am experimentat euforia dragostei timp de mai mulţi ani, emoţia plăcerii este mai puternică decât bunul simţ.

Adulţii necăsătoriţi experimentează în relaţiile lor de dragoste o mare parte din aceleaşi sentimente atât de prezente şi în întâlnirile adolescenţilor—euforia, răspunsul sexual accentuat, graba excitării, urgenţa timpului diminuat—toate sunt amplificate deoarece, pentru ei, timpul zboară. De exemplu, o femeie de aproape patruzeci de ani îşi dă seama că ceasul ei biologic "a luat-o înainte". Ceea ce înseamnă aceasta este, aşa cum declară dr. James Dobson, că "adulţilor încă le face plăcere urmărirea, farmecul idealului, plăcerea noului şi ei se plictisesc cu lucrurile vechi".[1] O vorbă din bătrâni spune că bărbaţii iubesc femeile în directă proporţie cu lipsa lor de obişnuinţă cu ele şi chiar pentru adulţi, acest lucru continuă să sune adevărat. Desigur, dragostea veritabilă va tempera aceste impulsuri imature, dar ele vor rămâne totuşi, prezente. Dragostea este atât de antrenantă, încât unii oameni închid în mod deliberat ochii la orice ar putea tulbura experimentarea ei. Este dificil să faci diferenţa între dragostea adevărată şi dragostea adolescentină, însă aplicarea "testului timpului"—doi ani întregi de întâlniri înainte de căsătorie—va fi de folos.

Pentru a clarifica ceea ce tu ştii deja despre "dragostea adevărată", fă testul dragostei adevărate de mai jos. După aceea, citeşte în continuare capitolul, pentru a clarifica lucrurile cu care nu eşti de acord sau ai neclarităţi.

Testul dragostei adevărate

Încercuieşte litera care confirmă concepţia ta actuală. (Răspunsurile sunt date la pagina 78)

Adevărat Fals Nesigur(ă)

A F N 1. Bărbaţii se îndrăgostesc mult mai repede decât femeile.

A F N 2. Este mai uşor pentru adulţi să stabilească dacă au găsit dragostea adevărată decât este pentru adolescenţi.

A F N 3. Atunci când găseşti dragostea adevărată, vei şti că ea este.

A F N 4. Atunci când găseşti dragostea adevărată, trebuie să te căsătoreşti cât mai curând posibil.

A F N 5. Pasiunea nebună şi dragostea adevărată sunt atât de diferite una de cealaltă, încât este uşor să faci diferenţa dintre ele.

A F N 6. Atracţia sexuală poate fi tot atât de presantă în cazul dragostei adevărate, ca şi în cazul pasiunii nebune.

A F N 7. Atunci când o femeie se îndrăgosteşte, ea este mult mai sentimentală şi mai romantică decât este un bărbat.

A F N 8. Una dintre cele mai bune modalităţi de a găsi dragostea adevărată este să fii mai întâi prieten cu persoana respectivă timp îndelungat.

A F N 9. De obicei, dragostea adevărată se dezvoltă mai repede şi mai intens.

A F N 10. Dacă tu şi partenerul tău sunteţi cu adevărat îndrăgostiţi, nu vă veţi certa niciodată.

A F N 11. Este posibil să fii îndrăgostit de mai multe persoane în acelaşi timp.

A F N 12. O putetrnică atracţie sexuală este un indicativ al unei dragoste adevărate.

A F N 13. A avea aprobarea familiei şi a prietenilor în privinţa căsătoriei tale reprezintă unul dintre cei mai importanţi factori în atingerea fericirii din viitor.

A F N 14. De la începutul relaţiei, cei mai mulţi oameni sunt deschişi şi sinceri în legătură cu greşelile şi deficienţele lor.

A F N 15. Este posibil pentru un cuplu să idenfice dragostea adevărată după observarea reciprocă atentă timp de câteva luni.

A F N 16. Dragostea la prima vedere este posibilă şi la persoanele adulte, mature.

Adevărat Fals Nesigur(ă)

A F N 17. Sexul înainte de căsătorie este permis după ce cuplul s-a logodit.

A F N 18. În ceea ce priveşte maturitatea şi experienţa de viaţă, persoanele mai în vârstă au nevoie de mai

puţină consiliere premaritală înainte de căsătorie în comparaţie cu persoanele adulte mai tinere.

A F N 19. Atunci când ai găsit persoana potrivită şi dragostea adevărată, toate barierele pot fi trecute prin răbdare şi rugăciune.

A F N 20. Dumnezeu a creat şi a ales o persoană anume pentru tine şi, prin rugăciune şi căutare, vei fi călăuzit la această persoană.

Adevărata dragoste trece peste tot

Mulţi celibatari sunt "picaţi" înainte să înceapă construirea unei relaţii, pentru că ei îşi însuşesc concepţia că adevărata dragoste trece peste tot: "Oricare ar fi problema, noi o putem rezolva". "Ne iubim atât de mult, încât putem face relaţia noastră să meargă". "Nici o problemă nu este preamare pentru dragostea noastră".

Oricine îşi însuşeşte această concepţie, nu înfruntă realitatea. Cuplurile care au una sau mai multe dintre problemele următoare pot avea concepţia "dragostea-trece-peste-tot":

- mari diferenţe de vârstă
- diferenţe rasiale sau de cultură
- căsătorii multiple ale unuia sau ale ambilor parteneri
- incapacitatea de a-şi exterioriza sentimentele
- incapacitatea de a se descurca cu copilul celuilalt
- diferenţe de aspect religios
- dorinţa de a avea sau nu copii.

Tina şi Max, ambii aflaţi la vârsta de treizeci şi ceva de ani, se întâlneau de un an. Tina fusese crescută într-un cămin cu o religie severă, iar Max întrun cămin cu totul străin de religie. Înainte de a o întâlni pe Tina, el nu intrase niciodată într-o biserică. Uneori, ei discutau diferenţele lor în privinţa religiei, dar nu în profunzime. Max mergea la biserică împreună cu Tina pentru a o face fericită pe aceasta, dar nu a făcut niciodată o consacrare în Hristos. Deoarece Max mergea împreună cu ea la biserică de mult timp, Tina credea că el este de acord cu religia ei, cu toate că Max nu spusese niciodată nimic care să o conducă la această concluzie. Amândoi evitau subiectul, deoarece se descurcau foarte bine în celelalte lucruri. Nici unul nu dorea să spargă primul gheaţa. În inima ei, Tina ştia că nu ar putea renunţa niciodată la credinţa ei, iar Max ştia că nu va putea fi niciodată tot atât de religios ca şi Tina. La început, amândoi credeau că dragostea unuia pentru celălalt poate trece toate obstacolele.

Tina şi Max se iubeau cu adevărat unul pe celălalt. Dar, oricât de mult se iubeau ei, nici unul nu putea fi vreodată fericit în viaţă cu celălalt, până când nu au rămas credincioşi propriilor lor concepte, indiferent de cât de mult ţineau unul la celălalt. Evitând subiectul diferenţei lor religioase, ei îşi spuneau astfel unul altuia: "Dacă ne iubim cu adevărat, putem trece peste această problemă. Dragostea adevărată poate trece peste tot". Astfel, ei au încercat mai mult şi mai din greu să se iubească unul pe celălalt, în loc să înfrunte realitatea. Relaţia lor s-a prelungit mult timp după momentul în care trebuia întreruptă.

Definiţiile dragostei

Nu este uşor să defineşti cu exactitate ce este dragostea. George Bernard Shaw spunea că *dragostea* este cuvântul cel mai greşit folosit şi înţeles din vocabularul nostru. Tind să îi dau dreptate. Tu cum ai defini dragostea? Cele ce urmează reprezintă o colecţie de definiţii ale dragostei.

Dragostea este o stare de anestezie perpetuă.

Dragostea este o boală mentală gravă.

Dragostea este un demon, un foc, un rai, un iad, în care sălăşluiesc plăcerea, durerea şi trista părere de rău.

Dragostea este o nebunie a minţii, un foc de nestins, o foame de nestăvilit, o dulce încântare, o nebunie plăcută, o trudă fără repaos şi un repaos fără trudă.

Dragostea este un sentiment pe care îl simţi atunci când simţi că ai un sentiment pe care nu l-ai mai simţit niciodată până atunci.

Dragostea este atuci când doi oameni se găsesc sub influenţa celei mai violente, celei mai nefireşti, celei mai înşelătoare şi celei mai vremelnice dintre pasiuni, iar acestea te fac să juri că cei doi vor rămâne în acea stare încântătoare, neobişnuită şi istovitoare până când moartea îi va desparte.

A iubi pe cineva nu înseamnă numai să ai sentimente puternice—înseamnă să ai o hotărâre, o raţiune, o făgăduinţă.

Dragostea este un angajament necondiţionat făcut unei persoane nedesăvârşite.

Termenul *dragoste* este folosit cu foarte multe şi diferite sensuri. De exemplu, noi spunem: "O iubesc pe mama"; "Îl iubesc pe Dumnezeu"; "Iubesc câinele meu"; "Iubesc îngheţata". Presupun că nu ai acelaţi răspuns emoţional pentru câinele tău aşa cum ai pentru Dumnezeu! Cuvântul este atât de mult folosit, încât a devenit banalizat.

Deci, ce este dragostea? În loc de a încerca să împăcăm toate aceste definiţii, unele serioase, altele răsuflate, să luăm aminte la o definiţie de încredere. *Dragostea adevărată înseamnă să te îngrijeşti la fel de mult de viitorul, bunăstarea, speranţele şi visurile partenerului tău în aceeaşi măsură în care te îngrijeşti şi de ale tale.* Iar acest angajament de purtare de grijă este făcut datorită plăcerii pe care ţi-o oferă partenerul tău. Vrei să faci un angajament pentru că simţi împlinire, ca şi dezvoltare în relaţia voastră. Dragostea este acel sentiment de împlinire pentru totdeauna pentru cineva care te înţelege cu adevărat, pentru cineva care îţi oferă un sens nou de afirmare, pentru cineva care percepe viaţa la fel ca şi tine, care este un adevărat tovarăş de suflet. Dragostea este un sentiment minunat de unire de nedespărţit.

Totuşi, este dificil chiar şi pentru cea mai bună definiţie să exprime încântarea, aventura şi plăcerea care însoţesc starea de a fi îndrăgostit. Dragostea este o forţă puternică şi, deşi nu face ca lumea să se învârtă în cerc, aşa cum spune cu putere un vechi proverb, ea este cu siguranţă o experienţă care schimbă viaţa şi clatină raţiunea.

Fixarea cadrului—Învăţarea dragostei

Studiile arată că noi, oamenii, suntem condiţionaţi sau programaţi, în timp ce ne maturizăm să ne îndrăgostim. Cum are loc o asemenea condiţionare? În primul rând, o persoană trebuie să crească într-o familie care crede în conceptul de dragoste adevărată, îl învaţă şi trăieşte prin el. În al doilea rând, acest concept este întărit de o cultură care se comportă ca atare. {i, desigur, toate culturile occidentale învaţă tineretul printr-o paradă neîntreruptă de aventuri romantice în mass-media. Ambele elemente—căminul şi societatea—învaţă pe tineri să nădăjduiască dragostea, să o dorească şi să o caute. Acest lucru creează în concept care face îndrăgostirea de preferat în oricare stadiu al existenţei. Cu

timpul, atunci când copiii ating vârsta adolescenţei, nu numai că ei doresc să se îndrăgostească, dar şi aşteaptă să facă astfel.

Atunci când avem optsprezece sau nouăsprezece ani, cei mai mulţi dintre noi ne "îndrăgostim" de două sau de trei ori—spun cercetătorii. Se pare că ne îndrăgostim şi ne "dez-îndrăgostim" la fel de natural ca şi cum respirăm. Dar dacă este atât de natural, de ce facem din aceasta un morman de gunoi şi eşuăm cu atâta regularitate? Motivul este că nu am învăţat niciodată cum să iubim în mod corespunzător.

Să *învăţăm* să iubim? Da, capacitatea de a iubi pe ceilalţi se învaţă devreme în viaţă prin observare, imitare şi practică. Atunci când intrăm într-o relaţie de dragoste cu cineva, aducem cu noi toate lecţiile de dragoste pe care le-am învăţat şi le-am practicat de când ne-am născut. Când eram copii, lecţiile noastre de dragoste erau în întregime unilaterale. Părinţii ne-au satisfăcut nevoia de supravieţuire. În cele din urmă, am început să ajungem să răspundem şi să zâmbim acelor oameni deosebiţi care satisfăceau nevoile noastre. Relaţiile de ataşament s-au format înainte ca aceste două cuvinte, "Te iubesc", să fie înţelese.

Am învăţat să iubim prin exemplul parental. Educaţia pe care am primit-o prin atingeri gingaşe, cuvinte plăcute, sărutări şi mângâieri în timpul copilăriei, ne-a pregătit pentru relaţiile mature în care îndrăgostiţii se mângâie, se sărută şi îşi exprimă sentimentele lor de dragoste unul faţă de celălalt. Copiilor care cresc în căminuri abuzive din punct de vedere emoţional sau fizic, sau sunt trataţi cu răceală, în căminuri groaznice, unde căldura emoţională şi fizică este reţinută şi unde dragostea este rareori exteriorizată, le va fi dificil, dacă nu imposibil, ca adulţi, să stabilească o relaţie sprijinitoare, caldă.

Un alt mod de a învăţa să iubim este prin observarea dragostei prin care părinţii noştri o exprimă unul faţă de celălalt. Atunci când mama şi tata se iubesc, noi învăţăm că acesta este modul în care se comportă soţul şi soţia. Atunci când observăm obiceiuri de tratament glacial, tăcere, mânie şi retragere, de asemenea, noi învăţăm că acesta este modul în cre se comportă soţul şi soţia. Căminurile noastre reprezintă "o şcoală" pentru propria noastră căsnicie.

Rudele, cunoştinţele şi societatea contribuie şi ele la învăţarea noastră a modului în care iubim. Dragostea este, esenţialmente, un răspuns învăţat, un set de acţiuni şi reacţiuni observate devreme în viaţă. Unii oameni sunt destul de norocoşi să crească într-o atmosferă plăcută din punct de vedre emoţional, care cultivă valoarea personală şi siguranţa emoţională. Fiecare nouă experienţă dezvoltă creşterea personală şi se dezvoltă în cele din urmă o combinaţie de atitudini şi senzaţii care oferă acestor oameni capacitatea de a iubi şi de a fi iubiţi. Când doi oameni care se îndrăgostesc provin din medii sociale asemănătoare şi au dezvoltat aceleaşi obiceiuri de dragoste, şansele lor la fericire conjugală depăşesc de departe şansa unui cuplu provenit din medii sociale total diferite, care au dezvoltat concepte diferite despre modalităţile de exteriorizare a dragostei.

Cu toate acestea, aceste ultime persoane nu sunt pierdute în totalitate din cauza modelării parentale necorespunzătoare. Ceea ce se învaţă se poate dezvăţa şi/sau înlocui cu un nou comportament, mult mai pozitiv.

Simptomele misterioase ale dragostei

În timpul fazei romantice a îndrăgostirii, oamenii experimentează, de obicei, un repertoriu imens de sentimente şi răspunsuri, inclusiv pasiunea intensă şi idealizarea partenerului. Această fază romantică, numită şi pasiune nebună, include transformări emoţionale şi fiziologice curioase—transformări testate în laborator şi 100% reale. De exemplu, sentimentul de a fi îndrăgostit face o femeie să pară mai frumoasă. Studiile explică faptul că "bărbaţii şi femeile îndrăgostite păşesc mult mai drept şi par să fie mai înalţi decât

de obicei, pentru că coloana vertebrală este mai întinsă, mai dreaptă". Toate răpsunsurile motoare sunt intesiv activate, făcând pe cei îndrăgostiţi extrem de conştienţi şi de receptivi din punct de vedere emoţional.[2]

Atunci când suntem îndrăgostiţi, cantitatea de lacrimi este diminuată, ceea ce face ochii să pară mai strălucitori. Aceasta explică de ce ochii par să strălucească şi lumea pare mai strălucitoare, mai "roză". Inima bate mai repede, ceea ce îi face pe oameni mult mai dispuşi la îndrăgostire. Mai mult decât atât, sănătatea generală a celui îndrăgostit se îmbunătăţeşte, mai ales la bărbaţi. Bărbaţii aflaţi în căsnicii nefericite au mai multe atacuri de inimă decât aceia din căsnicii fericite. De asemenea, cei îndrăgostiţi au mai multe energie. Faptul de a fi îndrăgostiti provoacă producerea de epinefrină (adrenalină) şi oferă energie şi putere pentru surmontarea problemelor.[3]

Un alt studiu a arătat că cantitatea crescută de adrenalină determină inima să fie mult mai îngăduitoare, iubitoare. Participanţii la acest proiect de cercetare au fost injectaţi cu o cantitate de adrenalină asemănătoare cu aceea din starea actuală de îndrăgostire. S-a descoperit că aceşti oameni au demonstrat mai multă afecţiune decât subiecţii din atenţia studiului care nu a avut o cantitate suplimentară de adrenalină injectată. Cu alte cuvinte, starea de îndrăgostirea măreşte capacitatea de a iubi".[4]

Oamenii îndrăgostiţi sunt deschişi spre viaţă şi acceptă ceea ce viaţa are să le ofere. Ei sunt gata să se bucure de viaţă la potenţialul lor maxim. O asemenea atitudine receptivă către lume se numeşte reacţia "DA".

Pe de altă parte, cei care nu sunt îndrăgostiţi, prezintă reacţia "NU" către ceilalţi atunci când sunt afectaţi de ceva sau sunt supăraţi. Asemenea răspunsuri includ ţinerea braţelor strâns pe lângă corp, paşii mărunţi, strângerea mai puternică a buzelor şi ţinerea capului aplecat în jos. Ei au reţineri emoţionale şi fizice către semenii lor. Ca răspuns la reţinerea lor, ceilalţi se comportă şi ei în acelaşi fel. Rezultatul: oameni nefericiţi care nu primesc dragostea şi atenţia de care au nevoie pentru a fi fericiţi.

O persoană divorţată de curând sau care s-a despărţit este adesea uimită de ce primeşte în continuare respingere din partea opricărui om pe care îl întâlneşte. În realitate, fiecare transmite probabil reacţii "NU" către potenţialii parteneri de întâlniri.[5]

Atunci când cineva este îndrăgostit, amintirile se îmbunătăţesc. Această persoană posedă o capacitate extraordinară de a-şi aduce aminte totul despre cel iubit. El poate uita să-şi plătească chiria sau să îşi pună ceasul să sune la o anumită oră, dar nu va uita amănunte precise în legătură cu celălalt partener. Atunci când o persoană este îndrăgostită, gândurile devin aparent selective în legătură cu ceea ce îşi aduce aminte.

Cei îndrăgostiţi doresc să fie din punct de vedere afectiv apropiaţi de cei dragi lor. Dacă partenerul tău este mai sufletist, dorind întotdeauna să fie lângă tine, înseamnă că el este îndrăgostit de tine sau crede că este îndrăgostit de tine.

Dragostea afectează biochimia creierului. Un studiu a ajuns la concluzia că, odată ce starea emoţională a fost definită drept "dragoste", există o creştere a cantităţii de feniletilamină chimică din creier care menţine emoţiile ridicate. Este destul de interesant faptul că feniletilamina are aceeaşi componenţă chimică găsită în ciocolată, care este un cadou obişnuit printre cei îndrăgostiţi.[6]

Dragostea afectează, de asemenea, obiceiurile de alimentaţie. Mulţi oameni experimentează o pierdere a apetitului în stadiile timpurii ale îndrăgostirii. O femeie îmi spunea râzând că, dacă ar putea să fie veşnic îndrăgostită, nu ar mai trebui să ţină niciodată dietă! Alţii se simt ca şi cum ar pluti în aer sau sunt transferaţi într-o altă, în care de-abia sunt conştienţi de lucrurile din jurul lor.

Îndrăgostiţii pot avea mâinile transpirate, crampe la stomac, pupilele dilatate şi aşa mai departe. Asemenea efecte fiziologice tind să scadă în timp. Personal, mă bucur pentru aceasta. Altfel, aş fi tare obosită după patruzeci de ani de trecut prin toate aceste simptome de fiecare dată când Harry al meu intră pe uşă!

De devreme într-o relaţie, este o obişnuinţă să se gândească la cel drag în mod constant. Visătoare, Lana spuna astfel: "Merg la culcare gândindu-mă la el şi tot el este primul meu gând care îmi vine în minte dimineaţa, la trezire. Apoi, încep o altă zi în care el stă tot timpul în gândurile mele". Această concentrare intensă asupra celui drag tinde să adauge mai mult interes şi plăcere într-o relaţie. Atunci când sunt despărţiţi, este un lucru obişnuit pentru un cuplu în această fază timpurie să aştepte cu nerăbdare un telefon sau o întâlnire cu cel drag.

Oamenii aflaţi la această etapă vorbesc la nesfârşit despre cei dragi lor cu oricine îi ascultă. Este posibil ca persoana îndrăgostită să se cufunde atât de total în relaţia de dragoste, încât să îşi uite sau să îşi ignore responsabilităţile personale. Kurt spunea: "Îmi este foarte greu să mă concetrez la serviciu. Totul este foare neclar şi nu mă pot nici măcar forţa să mă apuc de lucru. Aproape că numai fac nimic. În ziua următoare eram la o şedinţă administrativă. Cineva a pus o întrebare. Nici nu am ştiut că se vorbea cu mine, până ce nu i-am văzut pe toţi râzând".

Idealizarea

O persoană îndrăgostită tinde să idealizeze perfecţiunea celui drag. Îmi aduc bine aminte această fază a propriei mele relaţii de dragoste. Harry era delicat, grijuliu, meditativ, spre deosebire de tatăl meu, strict şi stăpânitor. Credeam că interesul lui Harry pentru orice cuvânt al meu era ceva minunat. Am insistat chiar, crezând că în orice lucru, Harry era absolut perfect pentru mine.

Am dorit să văd ceea ce era mai bun în Harry. M-am concentrat asupra trăsăturilor sale pozitive şi le-am ignorat pe cele negative. Vedeam numai calităţi pozitive şi puncte forte şi îmi imaginam acestea caracetristici crescând sub dragostea şi încurajarea mea. Dacă observam un comportament negativ, tindeam să îl scuz, spunând: "Nu e el omul acesta" sau "Asta nu prea contează" ori "Mă pot obişnui cu aceasta". Acest lucru este ceva normal pentru cineva îndrăgostit, dar se aseamănă cu concepţia "dragostea-trce-peste-tot".

Hollywood-ul şi mass-media propagă această concepţie prin poveştile nenumărate despre cupluri care se luptă cu orice obstacol şi totuşi trăiesc "mulţi ani fericiţi până la adânci bătrâneţi". Visăm la propia noastră poveste de dragoste şi ne împăcăm cu problemele şi dezamăgirile din relaţia noastră pentru a ne continua visul sentimentelor—uneori departe de realitate.

Există tendinţa să treci cu vederea defectele. Andre poate observa că Tonyei nu pare să îi placă să iasă în oraş. Ea spune că preferă să fie singură cu Andre. Acesta are un spirit aventuros şi îi place să fie într-o continuă mişcare. El îşi spune că Tonya se va schimba cu timpul.

Sara observă că Sam cheltuie banii fără să îi pese prea mult. Ea scuză un asemenea comportament gândindu-se că el se va schimba după ce se vor căsători, vor avea copii şi-şi vor construi casa visurilor lor.

Unele cupluri se simt în siguranţă în timpul întâlnirilor lor vorbind despre defectele lor; alte cupluri, nu. Judy crede că, dacă vorbeşte cu Jeff despre un defect, acesta s-ar putea supăra. Discuţia ei cu Jeff este, de fapt, imposibil de prevăzut. Ea observă să el este foarte susceptibil la orice mic semn de critică. Acest lucru ar putea să provoace cu adevărat probleme. Prin umrare, ea renunţă să discute chestiunile care o deranjează. Acesta este preţul pe care ea doreşte să îl plătească pentru a menţine relaţia. Judy va plăti un preţ scump dacă se va căsători cu Jeff sub aceste circumstanţe, pentru că ei nu au învăţat niciodată metodele de comunicare necesare pentru a discuta diferenţele.

Este mai bine să fii despărţit de vechea dragoste înainte să continui cu cea nouă.

Great Thoughts, Funny Sayings

În timp ce persoana îndrăgostită tinde să îşi idealizeze partenerul, membrii familiei şi prietenii pot identifica problemele. Părinţii lui Karen nu cred că Jake este bărbatul potrivit pentru ea, deoarece acesta pare stăpânitor şi îi spun chiar şi ei acest lucru; dar Karen nici nu vrea să audă sau să vadă. Ea vrea să creadă numai cele mai bune lucruri despre Jake.

Cel mai bun prieten al lui Jake îi atrage atenţia acestuia cât de irascibilă pare Karen şi că unele dintre atitudinile ei sunt greu de interpretat. Jake râde atunci când aude aceasta, spunându-i prietenului său ceea ce îi place la Karen.

Cea mai bună prietenă a Maritei o avertizează mereu în privinţa lui Carlos, cu care aceasta este căsătorită. Marita crede că Carlos îşi va păsări curând soţia şi refuză să înfrunte realitatea despre ceea s-a întâmplat în timp ce el era căsătorit, evidenţiind caracterul lui Carlos.

Fiecare dintre aceşti oameni îşi idealizează partenerul/partenera, refuzând să îl(o) vadă în vreun alt fel decât în cea mai bună lumină posibilă. În timpul etapei timpurii a relaţiei de dragsote, oamenii îl apără pe cel drag de criticile altora şi tind să fie orbi în faţa unei evaluări obiective. Oamenii aflaţi în aceste etape timpurii trebuie să asculte observaţiile sincere ale celorlalţi, în speial pentru că este atât de uşor să fii orbit din cauza dragostei. Evaluarea din afară de către cineva neimplicat din punct de vedere emoţional este esenţială!

Îndrăgostirea

Dacă îi întrebi pe oameni de ce s-au căsătorit, cei mai mulţi dintre ei vor spune astfel: "Pentru că ne-am îndrăgostit". O declaraţie mult mai precisă ar putea fi: "Ne-am căsătorit pentru că am experimentat un sentiment pe care le-am interpretat ca fiind dragoste". Vorbim despre îndrăgostire (*falling* into love (engl.) = *a cădea* în dragoste), dar cuvântul *fall* (cădere) are mai multe sensuri. Noi spunem: "nu *cădea;* soldatul *cade* pe câmpul de luptă; temperatura *cade; cade* noaptea; o naţiune *cade;* cineva *cade* bolnav. Ce înseamnă atunci să *cazi* în dragoste?

În general vorbind, aceasta înseamnă că un cuplu s-a legat din punct de vedere romantic. De obicei, aceasta însemnaă că sentimentele de dragoste au lovit pe neaşteptate, iar cuplul nu este în stare să controleze acele sentimente. Dacă ei nu au controlul asupra acestor sentimente, aceasta îi eliberează de orice responsabilitate legată de starea romantică în care ei au intrat.

Ce prostie! Atunci când un cuplu se îndrăgosteşte, acest lucru nu implică şi faptul că ei au căzut într-o cursă sau în vreo groapă. Putem avea controlul asupra tuturor sentimentelor noastre, inclusiv asupra sentimentelor de dragoste.

Expresia "*a cădea în dragoste"* implică şi îndrăgostirea numai cu inima. Dar a fi îndrăgostit cu inima reprezintă numai o parte a procesului dragostei. Îndrăgostirea va implica atâta capul (raţiunea), cât şi inima ta (afectivul).

Este mult mai înţelept să spui că noi *creştem în dragoste.* Cu toate că poţi intra într-o stare traumatică de pasiune nebună, dragoste cere timp pentru a se dezvolta. Dragostea este complexă. Ea nu loveşte pe neaşteptate, ca o stea care cade de pe cer. Dragostea adevărată vine numai atunci când cei doi şi-au reorientat viaţa, fiecare avându-l pe celălalt drept nou punct de atenţie.

De obicei, bărbaţii se îndrăgostesc mult mai repede decât femeile. Într-un studiu efectuat asupra a 250 de bărbaţi şi 429 de femei, cercetătorii au măsurat "cota de dragoste" a tuturor celor care erau îndrăgostiţi la data aceea sau în perioada de reabilitare după o dragoste eşuată. Un rezultat demn de luat în seamă a fost că mai mult de o pătrime dintre bărbaţi au spus că s-au îndrăgostit cu adevărat înainte de a patra întâlnire, în raport cu numai 15% dintre femei. De fapt, 215 femei au declarat că nu se hotărâseră dacă era vorba de dragoste veritabilă după douăzeci de întâlniri. Aceste femei au avut nevoie de mai mult timp pentru a se hotărî.[7]

Bărbaţii se îndrăgostesc mult mai repede, spun cercetătorii, pentru că ei sunt atraşi la început de calităţile fizice ale unei femei. Un studiu efectuat asupra unui grup de celibatari a ajuns la concluzia că bărbaţii au nevoie de numai şapte secunde pentru a se hotărî dacă doresc să mai continue o relaţie cu o femeie. Rareori, bărbaţii simt nevoia stringentă de a "cântări" prieteniilor lor cu trecerea timpului, atunci când prezenţa fizică este atrăgătoare. Dacă acest lucru declanşează activitatea hormonilor lui, el ştie că aceasta este dragostea. Gândurile despre capacităţile ei de bună gospodină, despre cum va arăta după douăzeci de ani şi trei copii sau despre ce fel de mamă va fi, ocupă un loc secundar în mintea lui.

Un bărbat este mult mai dispus că ajungă la concluzia că aceasta este dragoste atunci când femeia îl face să se simtă bine în privinţa lui însuşi. Acest lucru satisface unele dintre cele mai fundamentale nevoi ale sale—admiraţia şi aprecierea. Pentru a descoperi dragostea adevărată, bărbăaţii trebuie totuşi să o ia mai încet şi să iubească o femeie cu răbdare şi cu tandreţe în cursul unei lungi perioade de timp. Bărbatul care se grăbeşte să trezească instinctele unei femei poate pierde în final.

Femeile privesc dragostea în mod diferit faţă de bărbţi. În general, femeilor le ia mai mult timp să se hotărască şi nu sunt atât de dispuse să experimenteze o dragoste durabilă până ce nu a identificat calităţile interioare ale bărbatului. Ele caută trăsături care doresc să fie şi în tatăl copiilor ei. Mai mult decât bărbaţii, femeile au capacitatea de a privi în viitor şi de a vedea cum va fi căsnicia ei.

Femeile pot avea nevoie de mai mult timp pentru a se îndrăgosti, pentru că ele sunt mult mai legate de sentimente. Este mai uşor pentru ele să facă diferenţa între pasiune nebună, cu graba emoţiilor acesteia şi dragostea veritabilă, care tinde să se dezvolte mult mai lent. Femeile simt în mod categoric şi se bucură de neliniştile şi palpitaţiile pasiunii nebune, dar sunt mult mai dispuse să-i permită raţiunii să conducă sentimentele lor—cel puţin la început.

Femeile sunt mai lente decât bărbaţii în etichetarea sentimentelor lor ca fiind "dragoste", dar sunt mult mai fervente în căutarea dragostei lor adevărate. Odată ce o femeie decide că a găsit bărbatul potrivit pentru ea, este mai dispusă să devină mult mai profund sentimentală şi romantică decât un bărbat. Acum, dragostea devine euforică. Viaţa întreagă are o strălucire aparte. Culorile sunt mai puternice; ea este mai fericită, mai frumoasă şi mai volubilă decât niciodată înainte. Este dificil pentru ea să se concentreze asupra unui alt lucru decât asupra bărbatului ei şi a visurilor viitorului lor împreună.

Metode distructive

Unii oameni sunt atât de disperaţi în dragostea lor, încât ei recurg la metode necinstite pentru a încerca să determine pe cineva să se îndrăgostească de ei.

Ameninţări cu sinuciderea. Sinuciderea este cea mai disperată încercare dintre toate de a atrage atenţia cuiva sau de a căpăta milă. Asemenea încercări fie sfârşesc în mod tragic—în cazul în care victima nu va şti niciodată dacă a fost iubită cu adevărat—fie devin o dovadă evidentă că persoana care a încercat să se sinucidă este neechilibrată din punct de vedere mental. Decât să fie iarăşi singură, o femeie a înghiţit un pumn de aspirine numai ca să se trezească o zi mai târziu. Prietenul ei nu era acolo şi nu avea nici o intenţie să se întoarcă. Ea a recunoscut că nu a avut niciodată intenţia să se sinucidă. Nici o persoană sănătoasă din punct de vedere mental nu face un angajament unei persoane care vrea să se sinucidă.

Ameninţări cu graviditatea. "Doream atât de mult să mă căsătoresc, încât i-am spus prietenului meu că sunt însărcinată", mi-a spus o asistentă medicală. "El provenea dintr-o familie onorabilă şi ne-am căsătorit imediat. După aceea, a trebuit să inventez mai multe minciuni despre un avort timpuriu. Oricum, după ce am avut un copil, căsnicia noastră s-a sfârşit prin divorţ. Acum ştiu că nu m-a iubit niciodată. Chiar dacă ai putea determina pe

cineva să se căsătorească cu tine printr-o asemenea înşelătorie, nu vei şti niciodată de ce s-a căsătorit acesta cu tine—pentru că te-a iubit cu adevărat sau datorită graviditătii tale.

Mituirea. O igienistă dentară în vârstă de treizeci şi opt de ani mi-a spus că ea i-a dat prietenului ei bani, sperând că acesta se va căsători în cele din urmă cu ea. "{i-a încărcat cărţile de credit cu mai mult de şase mii de dolari, m-a părăsit în cele din urmă şi s-a căsătorit repede cu altcineva". Alţii mituiesc pe cei dragi cu excursii, maşini, haine scumpe, case sau ambarcaţiuni costisitoare. Aceasta poate ţine numai un timp, dar mai târziu vei descoperi că nu poţi cumpăra dragoste cu nimic.

Gelozia. Unii oameni încearcă să stârnească gelozia pretinzând că există altcineva între ei doi. Ei mint şi inventează planuri înşelătoare pentru a reţine atenţia cuiva deosebit. Asemenea planuri eşuează fără nici o excepţie.

Manipularea rudelor. Alţii încearcă să se facă dragi membrilor familiei şi se fac ei înşişi indispensabili. Ei trimit ilustrate, cadouri şi fotografii tuturor rudelor familiei celuilalt.

Unii oameni doresc atât de mult să se căsătorească, încât ar face sau ar spune orice pentru a acapara un tovarăş de viaţă. Dar puţini care merită să aibă unul se va deda la lucruri josnice, la a plânge sfâşietor, la a minţi, la a mitui sau a ameninţa. În loc să atragă prin asemenea metode, el poate da dovadă de un slab respect de sine şi nesiguranţă. Recurgerea la metode distructive rareori câştigă o dragoste consacrată.

Stiluri de dragoste

Atunci când doi oameni se îndrăgostesc, ei îşi exprimă dragostea unul faţă de celălalt printr-un anumit model de acţiuni şi comportări. Aceste comportamente au fost studiate de Lobsenz şi Lasswell şi se încadrează în şase categorii fundamentale sau şase "stiluri de dragoste".[8]

Cei mai buni prieteni

O relaţie care se dezvoltă într-o perioadă mare de timp între un cuplu care petrece timp îndelungat împreună într-un mod total neamoros, cel puţin la început, se numeşte relaţia "cei-mai-buni-prieteni". Aceasta se construieşte pe baza tovărăşiei, împărtăşirii depreocupări comune, iar în cele din urmă pe destăinuirea de sine şi intimitate. La început, nici unul dintre ei nu se gândeşte la relaţia lor ca fiind o relaţie de dragoste. Relaţia tinde să fie mai degrabă tandră, purtătoare de grijă şi iubitoare, decât o relaţie de dragoste pasionantă. O ceartă între "cei-mai-buni-prieteni" este discutată raţional şi într-o manieră prietenoasă. Cei doi evită conflictul deschis. Sentimentele intense de mânie sau ură sunt străine pentru "cei-mai-buni-prieteni". În general vorbind, cei care iubesc în stilul "cei-mai-buni-prieteni" sunt roadele unor părinţi stabili din punct de vede emoţional, unde tovărăşia, căldura şi sprijinul leagă familia împreună. Consacrarea unuia faţă de celălalt este puternică în acest gen de relaţie.

Jucătorul jocului dragostei

"Jucătorul-jocului-dragostei" consideră dragostea ca o întrecere în care doomină competiţia, îndemânarea şi cine câştigă primul. Strategile şi mişcările tactice ţin relaţia interesantă. Obiectul jocului este jucat cu prietenie, încurajând intimitatea fizică, fără a obţine o prea mare apropiere sufletească. Consacrarea este, evident, imposibilă. Adesea, "jucătorul-jocului-dragostei"va fi dezordonat înainte de căsătorie şi poate continua să fie astfel şi după aceea. Provocarea şi riscul sunt importante pentru continuarea situaţiei jocului.

Cearta şi flirtul sunt la ordinea zilei. "Jucătorul-jocului-dragostei" cere mult de la partener şi îi oferă puţin. Acest stil de dragoste este egocentric şi dominator.

Dragostea logică (raţională)

Atunci când o personaă se concetrează asupra valorilor realiste, practice care se găsesc într-o relaţie, aceasta se numeşte dragoste logică (raţională). Această persoană vine cu o listă bine gândită de calităţi şi cerinţe pe care le doreşte de la celălalt. Ea ştie ce doreşte în privinţa înfăţişării fizice educaţiei, familie, mediului religios, personalităţii şi caracterului. El mai ştie şi ceea ce are de oferit şi încearcă să facă un "comerţ" corect. Serviciile de întâlnire prin computer apelează la acest gen de relaţie. "Îndrăgostiţilor-logici (raţionali)" le este uşor să amâne sau să evite dragostea până când îşi stabilesc în mod analitic toate lucruril pro şi contra. Ei pun la punct viaţa lor de dragoste folosind aceleai metode pe care le folosesc în trasarea problemelor educaţionale, recreatice sau de afaceri. Atunci când partenerul vede această perspectivă logică drept o trăsătură şi nu o responsabilitate (obligaţie), cei doi se vor descurca bine, toţi ceilalţi factori fiind egali.

Dragostea posesivă

Dragostea posesivă este genul de dragoste îngrăditoare şi neîmplinitoare. "Îndrăgostitul-posesiv" are o nevoie obsesivă de a-şi dovedi lui însuşi de nenumărate ori că el este subiectul afecţiunilor partenerului său. Stările sale sufleteşti trec de la exaltare la disperare, de la devoţiune la gelozie. "Îndrăgostitul-posesiv" dăruieşte cu dragoste atenţie celui drag lui şi doreşte starea de a fi împreună în mod constant. Acest lucru poate fi măgulitor la începutul unei relaţii. Gelozia exagerată este văzută ca o dovadă de dragoste de unii, mai ales în etapele timpurii ale relaţiei de dragoste. Cu toate acestea, mai târziu, o asemenea posesivitate sau gelozie poate scoate din minţi pe celălalt. Nevoia obsesivă de a fi împreună şi "dovada" de dragoste descoperă nesiguranţă emoţională şi un slab respect faţă de sine.

Dragostea romantică

Cei care văd dragostea lor prin "ochelari" coloraţi în roz sunt într-o relaţie de dragoste romantică. Ei sunt îndrăgostiţii de genul "dragostea-trece-peste-tot". Ei cred că dragostea lor poate rezova orice problemă şi se aşteaptă la o serie constantă de urcuşuri emoţionale. "Îndrăgostiţii-romantici" cred în dragostea la prima vedere. Ei se "ochesc" unul pe celălalt chiar şi într-o încăpere plină de oameni. Atracţia fizică are prioritate în relaţia de dragoste romantică, la fel ca şi cadourile florile şi celelalte gesturi romantice.

Dragostea romantică este prea intensă ca să dureze. Dacă un cuplu se căsătoreşte bazându-se numai pe dragostea lor romantică, ei vor fi nepregătiţi să se ocupe de "zgrunţurozitatea" sentimentelor romantice care apar la puţin timp după căsătorie. Decepţia care urmează pierderii unei asemenea intensităţi trebuie înlocuită cu ceva—recunoaşterea pierderii, lucrul împreună la recondiţionarea plăcerii romantice sau substituirea fanteziilor romantice.

Dragostea neegoistă

Cel de al şaselea şi ultimul stil de dragoste este dragostea neegoistă, care se caracterizează prin oferire, iertare şi purtare de grijă. Aceasta este o dragoste hrănitoare care se poate nega pe sine pentru a se oferi celuilalt. O asemenea dragoste supravieţuieşte chiar şi

atunci când durerea emoţională este provocată de cel iubit. Această dragoste pune nevoile celuilalt înaintea nevoilor sale. Ea găseşte plăcere în a da mai mult decât în a primi.

Decât să aibă un singur stil de dragoste, cei mai mulţi oameni încearcă o combinaţie a două sau mai multe stiluri de dragoste. Puţine studii indică faptul că cei cu stiluri de dragoste asemănătoare se bucură de o relaţie mai stabilă decât cei care au stiluri diferite de dragoste. Dar nu lucru acesta este important. Factorul cheie este dacă înţelegem sau nu combinaţia noastră de stiluri de dragoste cu acei oameni cu care ne întâlnim şi aceia cu care ne vom căsători în celel din urmă. Cuplul care are aceleaşi stil de dragoste poate să înţeleagă mai uşor comportamentul unuia faţă de celălalt. Cei cu o combinaţie diferită de stiluri de dragoste pot proceda în acelaşi fel dacă pot învăţa să împlinească nevoiel unul celuilalt, cu toate că nu va fi la fel de uşor şi de natural. Cuplul care are acelaşi stil de dragoste se poate plictisi unul cu celălalt, în timp ce stilurile diferite pot produce enervare, durere sentimentală şi nevoi nesatisfăcute (neîmplinite).

De obicei, femeile întră în relaţii de genul relaţiilor lolgice (raţionale), posesive şi de genul "cei-mai-buni-prieteni", în timp ce bărbaţii se complac adesea în relaţii de genul "jucătorul-jocului-dragostei" şi în relaţii romantice. Conform oamenilor de ştiinţă, combinaţia stilurilor de dragoste "cei-mai-buni-prieteni" şi "dragoste-neegoistă" este aproape de ideal pentru un cuplu. Chiar şi atunci, nerăbdarea, acceptarea, sensibilitatea şi înţelegerea trebuie arătate şi demonstrate pentru a împlini nevoiel diferite ale unuia şi ale celuilalt.

Cu cât sunt mai diferite genurile—de exemplu, "îndrăgostitul-posesiv" şi "jucătorul-jocului-dragostei"—cu atât mai multe frustrări şi dureri va experimenta cuplul. Pot să se căsătorească, dar este posibil ca ei să divorţeze, pentru că, în străfundul inimii lor, nici unul nu este în stare să satisfacă nevoile emoţionale unul celuilalt.

Stilul personal al nimănui nu este bătut în cuie. Putem învăţa şi să adaptăm stilul de dragoste de care are nevoie partenerul nostru. Dar este nevoie de maturitate şi de valoare personală pentru a face acest gen de adaptare, iar cel mai potrivit timp pentru a face acest lucru este înainte de căsătorie, nu după aceea. Unele stiluri de dragoste sunt mai sănătoase decât celelalte, dacă se doreşte să se înceapă cu ele. Cei care au o relaţie de dragoste posesivă sau "jucătorul-jocului-dragostei" trebuie să caute o mai mare înţelegere a semnificaţiei dragostei, dacă doresc să aibă o relaţie de dragoste satisfăcătoare (împlinitoare).

Cum putem dezvolta un stil de dragoste mai sănătos? Prin aducerea prezenţei lui Isus Hristos în vieţile noastre. Cu toate că probabil am experimentat abuzul emoţional şi nesiguranţa în copilăria noastră şi ave răni vechi de o viaţă, Isus poate împlini nevoie noastre şi ne poate vindeca rănile. Este posibil să realizăm un echilibru pozitiv, sănătos din punct de vedere emoţional ca adulţi, pe măsură ce îngăduim Mântuitorului să lucreze în viaţa noastră şi să ne transforme.

8

Dragoste adevãratã sau pasiune nebunã

Cum sã faci diferenta

Răspunsurile la Testul dragostei adevărate, pag. 67-68: 1-F, 2-F, 3-F, 4-F, 5-A, 6-A, 7-A, 8-A, 9-F, 10-F, 11-F, 12-F, 13-A, 14-F, 15-F, 16-F, 17-F, 18-F, 19-F, 20-F.

Studiile au arătat că cei mai mulţi oameni tind să considere relaţiile din trecut drept pasiuni nebune, iar relaţiile actuale ca fiind dragoste adevărată. Fără îndoială că multe dintre relaţiile de dragoste din trecut au fost descrise drept dragoste dacă studiile au ajuns la această concluzie în timp ce idilele erau în desfăşurare. Un alt studiu a descoperit că, în timpul vieţii, o persoană obişnuită experimentează pasiunea nebună de şase sau de şapte ori, iar dragostea adevărată numai o dată sau de două ori.

Dicţionarele definesc pasiunea nebună drept "o pasiune prostească, extravagantă, care captivează cu totul; dragoste sau dorinţă iraţională; dragoste oarbă". Expresia "pasiune nebună" provine din limba latină şi înseamnă "prostie sau nebunie", ceea ce descrie în mod elocvent comportamentul unor oameni. Oricât de nebunească ar fi, experienţa poate fi neobişnuit de plăcută. Pasiunea nebună se simte la fel ca şi dragostea, iar intensitatea sentimentelor este la fel de puternică în ambele cazuri. Aceasta este problema cea mare: pasiunea nebună pare adevărată. Acest lucru este adevărat la treizeci şi şapte de ani sau la cincizeci şi şapte de ani.

A face diferenţa dintre dragoste adevărată şi pasiune nebună este întotdeauna complicat, deoarece ambele prezintă trei simptome asemănătoare: pasiunea, dorinţa de a fi intim şi emoţiile ciudate.

Pasiunea: Pasiunea poate fi prezentă fără dragostea veritabilă. Este în totalitate posibil, mai ales la bărbaţi, să se simtă pasionaţi sau să aibă puternice simţăminte sexuale pentru o femeie care nu a cunoscut-o niciodată. Mângâierea corpului şi sărutările pasionate cresc presiunea simţămintelor erotice până când relaţia devine în mare parte sexuală. Pasiunea nu indică neapărat dragsotea veritabilă. Atracţia sexuală poate fi la fel de presantă în cazul pasiunii nebune ca şi în cazul dragostei veritabile. Uneori, ea este parte importantă din pasiunea nebună. Dragostea însă, se bazează întotdeauna pe altceva, mai mult decât sex, incluzând interese, valori, ţeluri şi concepţii comune împărtăşite.

Pasiunea nebună este o stare prea intimă ca să dureze. bărbatul şi nici femeia nui poate menţine o asemenea pasiune aprigă, cu toate că ei jură că aşa vor face. Dacă tot ceea ce are un cuplu este numai pasiune, este probabil ca relaţia să se rupă în trei-şase luni. Cuplurile care se căsătoresc bazându-se pe această grabă iniţială descoperă că, atunci când pasiunea păleşte, nu mai rămâne nimic care să îi ţină împreună.

Dorinţa de a fi intim: Dorinţa de a fi apropiaţi unul de celălalt în mod permanent poate fi la fel de copleşitoare în cazul pasiunii nebune, ca şi în cazul dragsotei veritabile. Poate că doriţi să fiţi împreună tot timpul, fiindu-vă groază de timpul în care trebuie să staţi deoparte unul de celălalt. Poate că te simţi pustiu şi singur atunci când cel drag nu este cu tine, dar acest lucru nu înseamnă neapărat dragoste adevărată.

Emoţiile ciudate: Cercetătorii sunt de acord în privinţa anumitor simptome fizice distincte la izbucnirea pasiunii nebune aşa cum am făcut referire în capitolul anterior. Emoţiile ciudate pot avea loc pur şi simplu la fel de frecvent în cazul pasiunii nebune, ca şi în cazul dragostei adevărate, cu toate că "simţămintele acelea grozave" şi emoţiile ciudate indică mult mai probabil pasiunea nebună. Dragostea veritabilă cuprinde mai mult decât un amestec de simţăminte de hlizeală sau de boală şi ea va continua mult timp după ce asemenea simţăminte străine se domolesc.

Anumite experienţe ale vieţii fac oamenii mult mai vulnerabili la pasiunea nebună. Cei care sunt singuri sau plictisiţi sau luptă să prevină durerea unei relaţii de dragoste rupte sau respingerea unui divorţ interpretează adesea pasiunea nebună drept dragoste adevărată. Cei care sunt nesiguri şi suferă din cauza unui slab respect faţă de sine trebuie, de asemenea, să se ferească. Cu toate că şi toate că şi oamenii stabili şi echilibraţi pot fi înşelaţi de pasiunea nebună, ei sunt muult mai dispuşi să recunoască pentru ce este astfel.

Vă rog să observaţi că pasiunea nebună nu este ceva rău. Ea poate fi o experienţă plăcuteă, de bucurie, pe măsură ce recunoşti pentru ce este astfel—un scurt interludiu de fantezii romantice care nu poate dura. Acordându-i-se suficient timp, ea va trece sau se va dezvolta într-o relaţie adevărată, care înseamnă mai mult decât o grabă a (emoţiilor şi a) sentimentelor.

Dragostea matură diferă de pasiunea nebună prin aceea că acordă unei persoane timp şi spaţiu pentru a recunoaşte calităţile bune, ca şi defectele celui drag. A continua relaţi asau a se căsători pe baza acestor sentimente timpurii, mai ales dacă cuplul este deja intim din punct de vedere sexual, înseamnă curată prostie şi invită la consecinţe negative, preconuizabile.

Testarea dragostei

În anii 1820, prospectorii novice ai goanei după aur considerau uneori înmod eronat pirita drept aur. Pirita, sau aurul proştilor, cum se mai numeşte, poate fi detectată prin pocniturile pe care le face atunci când este pusă într-o tigaie încinsă sau pe o plită încinsă. În timp ce sfârâie şi miroase, pirita deegajă un miros putermic, greu. Însă căldura nu va afecta aurul curat, nici nu îl va face să miroasă urât. Din nefericire, nu poţi pune relaţia ta de dragoste într-o tigaie, pe o plită încinsă, să vezi dacă scoate un miros insuportabil, dar o poţi testa prin următorii doisprezece factori. Aceştia nu sunt înşiruiţi în ordina importanţei lor. Ia în considerare fiecare factor cu cât mai multă obiectivitate cu putinţă.

1. *Dragostea se dezvoltă încet; pasiunea nebună, repede.* De cele mai multe ori, îndrăgostirea este descrisă ca întâmplându-se dintr-odată şi intens. Un studiu indică faptul că mai mult de 50% dintre adulţi spun că s-au îndrăgostit la prima vedere cel puţin o dată în viaţă.

Jermaine declara: "Am ştiut că este dragoste la prima vedere de cum am văzut-o.Fata arăta exact aşa cum îmi închipuiam eu. În acea primă întâlnire, am vorbit o jumătate din noapte şi m-am simţit ca şi cum o cunoşteam de o viaţă. A fost un simţământ de apropiere incredibilă pe care nu am mai experimentat-o niciodată, cu nimeni altcineva înainte. Am fost convins că visurile devin cu adevărat realitate!"

Jermaine pote s-a convins de devreme într-o relaţie că visurile se împlinesc, dar evaluarea sa nu va fi adevăratgă decât după un an de întâlniri regulate. De ce? Pentru că dragostea creşte, iar creşterea cere timp. Pasiunea nebună este aceea care loveşte repede şi dintr-odată. Este imposibil să cunoşti adevărata persoană numai după câteva întâlniri. De devreme într-o relaţie, oamenii poartă măşti, în timp ce se comportă cât mai bine cu putinţă. Orice trăsături neplăcute sunt bine păzite, ascunse şi controlate. Din acest motiv, este nevoie de luni şi chiar ani pentru a vedea o persoană în diferite circumstanţe înainte să poţi spune că o cunoşti cu adevărat. Mulţi oameni reuşesc cu succes să îşi ascundă trăsăturile lor de personalitate negative până după căsătorie. Iată de ce unii oameni se plâng că s-au căsătorit cu un străin.

Nu te grăbi să tragi concluzii. Îngăduie-i relaţiei voastre să crească încet. Începeţi ca prieteni şi nu grăbiţi stadiul dragostei. Începuturile lente pot fi foarte plăcute şi mult mai sigure. În celel din urmă, asemenea prietenii pot conduce la extazul care seamănă cu pasiunea nebună în intensitate, dar este, în realitate înrădăcinată.

2. *Dragostea adevărată se sprijină pe compatibilitate; pasiunea nebună se sprijină mai mult pe chimie şi pe înfăţişarea fizică.* Steve a cunoscut pe cineva nou, interesant şi cu o înfăţişare plăcută. puţina discuţie de la început a mers bine. El avea o bună intuiţie—exista în mod clar o chimie între ei. "Ori merge, ori numerge", spunea Steve dând din umeri. "Ori simţi ceva, ori nu. Ori îţi bate puternic inima, ori nu. Eu sint că îmi bate puternic".

Dacă ar fi descoperirea dragostei adevărate la fel de uşoară precum gândeşte Steve! De unde are Steve concepţia că chimia şi dragostea este acelaşi lucru? Probabil din scenele

de dragoste romantică etalate în mass-media—citesc dintr-un scenariu: "Inima ei bate năvalnic, ea se topeşte în braţele lui, iar trupurile lor se unesc unul cu celălalt".
Probabil că cei mai mulţi oameni presupun că aceasta se întâmplă, în loc să o experimenteze cu adevărat. Mult mai probabil că ei sunt instruiţi pentru aceasta şi se întâmplă astfel că o doresc cu intensitate. Mulţi oameni care se căsătoresc datorită biochimiei se trezesc mai târziu că au de a face cu relaţii dezastruoase. A te baza numai pe chimie în căutarea dragostei este periculos.

Acest lucru este adevărat, pentru că biochimia se realizează în parte pe atracţie fizică sau sexuală. Cred că aici este vorba despre o sclipire şi un magnet între voi doi care fac să vă strălucească ochii şi să vă simţiţi mult mai "vii" decât v-aţi simţit vreodată înainte, dar a pune fundamentul unei relaţii pe aceasta este ridicol.

Există ceva asemănător cu dragostea la prima vedere? Sunt de acord cu "plăcere-la-prima-vedere", dar dragoste? Nu. Poţi să simţi ceva puternic şi să fii atras în mod pasionat de cineva cu care abia te-ai cunoscut, dar aceasta înseamnă biochimie. Îţi place ceea ce vezi—construcţia corpului, acţiunile, răspunsurile. Îţi poate plăcea totul la acea persoană, dar există totuşi un drum lung înaintea ta şi a acestei persoane pentru a realiza dragostea adevărată.

Cu toate că şi dragostea veritabilă include biochimie şi atracţie fizică, ea izvorăşte şi din mulţi alţi factori, inclusiv caracter, personalitate, emoţii, idei şi atitudini. Atunci când eşti îndrăgostit, eşti interesat de modul în care gândeşte şi răspunde la împrejurări subiectul dragostei tale. Te vei concentra asupra valorilor pe care le aveţi în comun. Cum răspunde cealaltă persoană la succesul sau eşecul personal? Sau la capcanele şi provocările vieţii? Este el sau ea amabil(ă), înţelegător(oare) şi curtenitor(oare)? Se potrivesc atitudinile voastre în privinţa religiei, familiei, sexului, banilor sau a prietenilor? Ce puncte de interes aveţi în comun? Vă puteţi bucura de o seară împreună cu familia sau cu prietenii acasă sau trebuie întotdeauna să ieşiţi undeva? Aveţi aceleaşi medii de viaţă? Cu cât aveţi mai multe lucruri în comun în aceste domenii, cu atât mai mari sunt şansele voastre în dezvoltarea unei dragoste veritabile. Personalităţile compatibile, împreună cu interesele şi valorile comune, parcurg un drum lung până la dezvoltarea unei relaţii trainice.

3. Dragostea adevărată se centrează pe o singură persoană; pasiunea nebună poate implica mai multe persoane. O persoană pasionată poate fi "îndrăgostită" de două sau mai multe persoane în acelaşi timp. Aceste persoane pot diferi în mod considerabil în personalitate şi temperament. De exemplu, Jan spunea că ea este îndrăgostită de doi bărbaţi şi îi este imposibil să aleagă între ei doi. Unul este sensibil, stabil şi responsabil; celălalt este iresponsabil şi iubeşte distracţiile. Mult mai probabil că Jan nu este îndrăgostită de nici unul dintre ei. Ceva din ea o atrage spre cel care iubeşte distracţiile, este petrecăreţ, în timp ce o altă parte din ea îi spune că sunt mult mai importante calităţile stabilităţii şi responsabilităţii. Dragostea veritabilă se centrează pe o singură persoană în al cărei caracter şi personalitate se găsesc calităţile pe care tu le crezi ca fiind cele mai esenţiale.

4. Dragostea dă siguranţă; pasiunea nebună, nesiguranţă. Atunci când este îndrăgostită, o persoană are un simţ al siguranţei şi încrederii după ce a luat în considerare toţi factorii dintr-o relaţie. Pe de altă parte, o persoană pasionată se luptă cu sentimente de nesiguranţă şi poate încerca să-l controleze pe cel drag prin gelozie. Aceasta nu înseamnă că atunci când iubeşti cu adevărat pe cineva nu te vei simţi niciodată gelos. Totuşi, într-o relaţie de dragoste care s-a dezvoltat în timp, gelozia este mai puţin frecventă şi mai puţin severă. Dragostea adevărată are încredere.

Aşa cum am spus mai devreme, unii se pot simţi flataţi de gelozie la început. Ei cred că acesta este semnul dragostei adevărate şi presupun că cu cât este mai gelos un îndăgostit, cu atât este mai îndrăgostit. Totuşi, gelozia nu înseamnă sentimente sănătoase, ci mai degrabă nesiguranţă şi o proastă imagine de sine. Oricare ar fi cauza principală, o persoană geloasă doreşte să îngrădească pe celălalt, păstrându-l pentru sine. Gelozia produce egoism şi posesivitate. Adevărata dragoste nu se comportă în felul acesta.

5. *Dragostea adevărată recunoaşte realităţile; pasiunea nebună le ignoră.* Dragostea veritabilă priveşte problemele în mod direct, fără să încerce să minimalizeze seriozitatea lor. Pasiunea nebună ignoră diferenţele de ordin social, rasial, educaţional sau religios. Uneori, pasiunea nebună pune stăpânire pe o persoană care este deja căsătorită sau aflată într-o situaţie care împiedică întâlnirile deschise, sincere. Pasiunea nebună determină un cuplu să nu ţină seama de diferenţe sau încearcă să le ascundă. Dacă vă iubiţi unul pe celălalt, lucrurile pot fi rezolvate.

Un cuplu îndrăgostit înfruntă problemele cu francheţe şi încearcă să le rezolve. Dacă problemele le ameninţă relaţia, ei le discută în mod deschis şi se hotărăsc în privinţa soluţiilor inteligente. Un cuplu îndrăgostit anticipează problemele cele mai probabile să apară şi discută soluţiile dinainte.

6. *Dragostea adevărată stimulează comportamentul pozitiv; pasiunea nebună are un efect distructiv.* Dragostea adevărată va avea un efect constructiv asupra personalităţii tale şi va scoate la lumină tot ce ai tu mai bun. Ea îţi va da o nouă energie, ambiţie şi interes în viaţă. Dragostea adevărată promovează creativitatea şi interesul în creşterea şi dezvoltarea personală şi cauzele valoroase, demne. Ea dă naştere la sentimente de valoare personală, încredere şi siguranţă. Dragostea te va propulsa spre succes. Vei munci mai din greu, vei face planuri în mod mai eficient şi vei economisi cu mai multă răbdare. Atunci când eşti îndrăgostit, viaţa acceptă scopuri şi sensuri suplimentare. Poţi visa chiar şi în tipmul zilei cu privire la viitor, dar rămâi între graniţele realităţii, concentrându-ţi gândurile asupra obiectivelor pe care le ai de atins. Dragostea ta te încurajează să trăieşti la cei mai înalţi parametri.

Spre deosebire de dragostea adevărată, pasiunea nebună are un efect distructiv şi dezorganizator asupra personalităţii tale. Te vei vedea mai puţin eficient, mai puţin capabil de a atinge adevăratul tău potenţial. Membrii familiei tale sau prietenii apropiaţi pot observa imediat acest efect asupra ta. Ei pot spune: "Ce ţi s-a întâmplat? Nu ai nici o ţintă şi nu faci nimic. Care-i problema ta? eşti bolnav, ce ai?" Atunci, altcineva va comenta: "Nu, nu e bolnav. E îndrăgostit". Această observaţie este incorectă—eşti pasionat, nu îndrăgostit.

Pasionea nebună îmbogăţeşte visurile nerealiste în care voi doi duceţi o viaţă frumoasă, fericită, într-o înţelegere desăvârşită. Aceste visuri vă pot determina să uitaţi realităţile vieţii, slujba, responsabilităţile şi banii voştri.

Anii '50 au adus cu sine apariţia şosetelor "Puppy Love Anklet"[1]*. Dacă purtai aceste anklete pe glezna dreaptă, aceasta însemna că eşti disponibilă. Dacă purtai anklete pe glezna stângă, însemna că eşti prietenă cu cineva.*

Curious Facts

Comment [VC1]:

[1] anklet (engl.) = ăosete scurte pân\ la glezne, purtate de femei (n. tr.).

7. *Dragostea adevărată recunoaşte greşelile; pasiunea nebună le ignoră.* Dacă eşti îndrăgostit, în mod natural vei idealiza dragostea, iar lucrul acesta va tinde să crească din înţelegerea şi aprecierea pentru celălalt că a fost veriticat contra realităţii. Dragostea adevărată te determină să recunoşti calităţile frumoase ale celuilalt şi te ajută să construieşti o relaţie bazată pe acestea. Chiar dacă recunoşti aceste calităţi bune şi le idealizezi până la un anumit grad, persoana nu este văzută ca fiind fără greşeală. Recunoşti că cel drag nu a atins desăvârşirea, dar vezi atât de multe lucruri de respectat şi de admirat la el, încât accepţi persoana pe baza calităţilor ei bune.

Dacă eşti pasionat, idealizezi, neţinând seama deloc de realitate. Pasiunea nebună te împiedică să vezi ceva greşit la cel drag şi nu poţi fi de acord cu faptul că acesta are greşeli. Îl aperi de toate criticile. Admiri una sau două calităţi atât de mult, încât te înşeli singur, crezând că acestea cântăresc mai mult decât toate greşelile sau problemele.

Rhonda a început să se trezească atunci când Eric eşuase să îi programeze un interviu pentru un loc de muncă, aşa cum promisese. Ea a lipsit de la interviu şi nu a avut nici o şansă să capete slujba. Un an mai târziu, el încă mai uita câte ceva, inventa scuze sau nu mai venea la întâlniri aşa cum promisese. În cele din urmă, Rhonda a rupt relaţia cu el, dar de ce a aşteptat ea atât de mult?

Unii oameni doresc să aibă atât de mult dragoste, încât trăiesc în negare, protejându-se de temerile cu care ei cred că nu se pot desurca. Dragostea adevărată recunoaşte lucrurile bune, dar nu este oarbă, încât să genereze probleme în dreptul personalităţii celui drag.

8. *Dragostea adevărată stăpâneşte contactul fizic; pasiunea nebună îl exploatează.* De vreme ce dragostea adevărată şi respectul sunt aproape sinonime, un cuplu care se iubeşte cu adevărat unul pe celălalt va tinde să ţină în stăpânire exprimarea afecţiunilor lor fizice. Fiecare îl repsectă pe celălalt atât de mult, încât în mod voluntar îşi reţin dorinţa de a avea relaţii sexuale. Dorinţa este prezentă, dar este sub control. Exprimările afecţiunii fizice cuprind o mică parte din relaţia totală pentru un cuplu îndrăgostit, spre deosebire de un cuplu pasionat. Relaţia unui cuplu pasionat depinde în mare măsură de relaţia fizică, precum şi de plăcerea fizică şi emoţională. Oamenii se bucură de plăcerea sentimentelor pe care nu le-au mai simţit niciodată înainte sau nu le-au mai simţit de mult itmp şi ajung la concluzia că sunt îndrăgostiţi.

Atunci când bărbaii şi femeile experimentează o puternică atracţie sexuală pentru un partener şi presuipun că sunt îndrogostiţi, ei se pot căsători bazându-se numai pe plăcerea sexuală. Ei ignoră faptul că valorile, ţelurile şi sistemele lor de concepţii sunt diferite, aflate la poli opuşi. Poate că au câtev interese comune şi personalităţi, trăsături de caracter incompatibile. Pe măsură ce relaţia lor continuă, ei votr descoperi probabil că diferă în multe alte aspecte ale vieţii, de la ceea ce fac într-o zi liberă până la modul în care îşi cheltuiesc banii. Nu numai că interesul lor unul faţă de celălalt este în declin, dar ei se îndoiesc chiarr că se plac unul pe celălalt. În mijlocul unui asemenea haos, ei văd că intersul lor sexual este, de asemenea, în declin. Atunci când în cele din urmă se trezesc la ceea ce oricine altcineva putea observa de mult timp, ei se despart. Nu mai erau îndrăgostiţi, erau "pasionaţi".

Pentru cuplul îndrăgostit, contactul fizic are, de obicei, un sens mai profund decât pură plăcere. Acesta exprimă modul în care se simt unul faţă de celălalt. Din nefericire, pentru multe cupluri, mângâierile corpului şi relaţia sexuală sunt adesea baza relaţiei. Căutarea plăcerii domină.

9. *Dragostea adevărată este altruistă; pasiunea nebună este egoistă.* A fi îndrăgostit implică mai mult decât sentimente. Dragostea adevărată se exprimă în viaţa de fiecare zi. Aşteptţi asă fii tratat cu dragoste şi consideraţie şi, de asemenea, exprimi dragoste şi consideraţie pentru partenerul tău, chiar şi atunci când nu simţi nevoia. Oricare dintre noi poate fi iubitor atunci când nevoile noastre sunt împlinite, iar partenerul nostru se comportă într-o manieră iubitoare. Însă testul dragostei este dacă poţi fi iubitor chiar şi atunci când

partenerul tău te-a tratat pe nedrept, ţi-a neglijat dorinţele, a uitat ziua ta de natere sau a fost nepăsător.

Una dintre desenele animate preferate ale mele din seria Peanuts îl arată pe Charlie Brown îmbrăcat în pijama, ducând un pahar cu apă lui Snoopy, care este tolănită sus, pe cuşca sa. Titlul spune astfel: "Dragostea înseamnă să-i aduci cuiva un pahar de apă la miezul nopţii". Chuck a prins bine adevărata imagine. Nu este uşor să te scoli în miezul nopţii şi să pui nevoile altcuiva înaintea nevoilor tale.

Pasiunea nebună este egocentristă. Gândeşti mai mult în termenii a ceea ce poate face relaţia pentru tine decât ceea ce poţi face tu pentru celălalt. Îţi place sentimentul de mândrie pe care îl ai atunci când partenerul tău este cu tine şi alţii realizează că acesta îţi aparţine.

Dacă săruţi o broască râioasă, nu o vei putea transforma într-un prinţ—dar poţi în schimb să rămâi cu mâl pe buze şi cu amintiri neplăcute.

Laura Schlessinger

10. *Dragostea adevărată aduce aprobarea familiei şi a prietenilor; pasiunea nebună aduce dezaprobarea acestora.* Spre deosebire din situaţia din Statele Unite, rata divorţurilor în Japonia este de 25%. Faptul că majoritatea japonezilor îşi aleg partenerii care sunt aprobaţi de familiile lor, în timp ce americanii formnează cupluri fără să ţină seama de aprobarea familiei, poate explica discrepanţa. În aparenţă, femeile japoneze au o imagine mai clară a celui potrivit pentru ele decât copilul-adult. Atunci când familia şi prietenii tăi văd cât de bine te potriveşti cu partenerul tău, ei îşi vor da de obicei aprobarea. Ei vor vedea cât de bine se unesc personalităţile voastre, cât de multe puncte de interes împărtăşiţi şi cum vă complimentaţi şi motivaţi reciproc.

Dacă părinţii sau prietenii tăi nu sunt de acord cu tine, ai grijă! Dacă ei sunt convinşi că persoana pe care ai ales-o nu este potrivită pentru tine, au probabil dreptate. Familia şi prietenii tăi sunt foarte interesaţi de bunăstarea ta din viitor şi ei nu doresc ca tu să suferi. Deoarece ei nu sunt implicaţi din punct de vedere emoţional aşa cum eşti tu, ai pot fi în stare să vadă anumite aspecte pe care tu nu le poţi vedea. Statisticile arată că cuplurile cărora le lipseşte binecuvântarea părinţilor prezintă o rată crescută de eşec. Un cercetător a comparat plângerile făcute de persoanele căsătorite, fericite, cu plăngerile celor divorţaţi. Aceştia din urmă erau aproape de patru ori mai mult dispuşi să se plângă să tovarăşul lor de viaţă care puţine lucruri în comunn cu prietenii lor comuni. De asemenea, s-a desoperit că cuplurile căsătorite şi fericite erau prea puţin dispuse să aibă probleme cu părinţii vreunuia dintre cei doi. Dacă părinţii şi prietenii au ceva de obiectat, ai grijă. Dacă ei îşi dau aprobarea, pune-ţi "inima" la lucru. este aproape sigur că ai găsit dragostea veritabilă.

11. *Dragostea se sfârşeşte încet; pasiunea nebună se stinge repede.* Desigur, acest factor nu îl poţi testa până când relaţia nu se rupe. Dar, aflată în retrospectivă, o persoană îşi poate pune două întrebări: cât timp a durat relaţia de dragoste? {i cât timp mi-a luat să scap de ea? La fel cum dragostea veritabilă cere timp pentru a se dezvolta, tot aşa este nevoie de timp pentru ca asemenea sentimente să dispară. Acest lucru nu se poate întâmpla altfel. Dacă voi doi aţi crescut şi aţi împărtăşit multe experienţe împreună, nu poţi scăpa de o despărţire o lungă perioadă de timp.

Pasiunile nebune se sfârşesc aproape la fel cum au început—repede—cu o singură excepţie. Pasiunea nebună nu se va sfârşi repede dacă sunteţi implicaţi din punct de vedere sexual. Sexul complică răspunsurile emoţionale. Un cuplu poate rămâne împrună nu datorită dragostei veritabile, ci datorită relaţiilor sexuale satisfăcătoare pentru amândoi. De aceea, lungimea timpului de care este nevoie pentru reabilitarea dintr-o despărţire nu indică nimic semnificativ dacă cuplul este implicat din punct de vedere sexual.

12. *Dragostea adevărată supravieţuieşte testului timpului; pasiunea nebună nu poate aştepta.* Pasiunea doreşte să grăbească relaţia. Sentimentele care pulsează puternic încalcă bunul simţ şi oamenii se grăbesc să facă angajamente care pot fi regretate în toţi anii care urmează.

Nu fă angajamente rapide pe care le vei regreta mai târziu. Dragostea adevărată poate supravieţui testului timpului.

Chiar dacă impulsurile tale sexuale explodează şi vibrează puternic la un nivel ridicat tot timpul, reţine-te de la a avea vreo implicare sexuală. Acum, sexul va face emoţiile confuze şi va complica procesul de separare a pasiunii nebune de dragostea cea mare. Aceasta din urmă apelează la negare de sine, răbdare şi disciplină—caracteristici care continuă mult timp pentru construirea unei relaţii trainice, durabile.

Cu timpul, pasiunea nebună se poate transforma în dragoste adevărată. Aşadar, nu există nici un motiv pentru a rupe relaţia în clipa în care ţi-ai dat seama că este pasiune nebună. Fiind imediat sever, neîngăduind simţămintelor iniţiale să îşi urmeze cursul, poţi preîntâmpina cunoaşterea că pasiunea nebună va duce la dragoste adevărată.

Adoptă o atitudine de tipul "aşteaptă şi vezi". Dacă relaţia durează un an—minunat. În timpul celui de al doilea an, evaluează cu atenţie factorii de personalitate ai partenerului

tău, ca şi pe ai tăi. Relaţiile care implică o persoană căsătorită anterior şi cu copii necesită mai mult timp şi mai multă cercetare decât celelalte relaţii.

Este necesară o perioadă de logodnă de şase luni până la nouă luni pentru a acorda unui cuplu un anumit timp să se pretegăască pentru nuntă, dar, mult mai important este să se pregătească pentru o relaţie de o viaţă. Trebuie urmărită călăuzirea aprofundată cu un consilier calificat. Aceste şedinţe, care se întind pe o perioadă de timp de câteva săptămâni, trebuie să includă o serie de discuţii, lecturi suplimentare testarea personalităţilor şi teme scrise pentru acasă.

Un asemenea concept în privinţa căsătoriei poate părea clinic şi neromantic, dar acolo undce au fost implementate asemenea programe, s-a raportat o rată a divorţurilor de 3-5%. Comparaţi această cifră cu media naţională a divorţurilor de 50%!

Pentru a câştiga dragostea şi respectul partenerilor lor, cei mai mulţi oameni îşi arată numai părţile lor mai bune şi încearcă să îşi ascundă geşelile şi deficienţele. Ei cred că, dacă celălalt le cunoaşte greşelile sau particularităţile lor, nu ar fi destul de buni ca să fie iubiţi. Astfel, ei se comportă ca o parte, nu ca un întreg, ca şi cum aceste greşeli nu sunt o parte din ei înşişi—pentru un timp—îngăduindu-le celor dragi să vadă numai părţile lor cele mai bune. Termenul meu pentru un asemenea comportament este mascarea.

De vreme ce este dificil să joci un rol sau să porţi o mască timp îndelungat, lucrul acesta devine în cele din urmă obositor, iar masca începe să cadă. Astfel se întâmplă atunci când începi să vezi unele dintre trăsăturile ascunse ale partenerului tău. Prin urmare, este important să rămâi într-o relaţie destul de mult timp pentru ca măştile să cadă. Poate fi posibil pentru cineva să îşi mascheze o greşeală timp de un an, dar mai mult decât atât îi va fi dificil. Din acest motiv sfătuiesc cu tărie cuplurile să stea împreună timp dce doi ani. În timpul primului an, vă măsurtaţi compatibilitatea şi aştepţi ca măştile să cadă. După căderea măştilor, începi să vezi adevărata persoană. După aceea, hotărăşte-te dacă calităţile bune între în greutate pe cele negative care au apărut acum. A te căsători cu cineva înainte ca măştile să fi căzut e ca şi cum te-ai căsători cu un străin. Pur şi simplu nu ştii pe cine iei în căsătorie şi ce surprize neplăcute îţi stau înainte.

Dacă analizezi cu atenţie situaţia, dar totuşi nu te poţi hotărî dacă ai găsit sau nu dragostea adevărată, dacă cu cât încerci mai mult, cu atât eşti mai confuz, îngăduie-ţi mai mult timp. Timpul vă va da experienţă şi perspectivă pe măsura unui mai mare contact cu partenerul tău. Timpul îţi va oferi mai multe ocazii de a descoperi ceea ce trebuie să ştii pentru a lua hotărârea finală. Atunci când s-a spus şi s-a făcut totul, ai descoperit dragostea de o viaţă, atunci când relaţia voastră reciprocă cultivă creşterea individuală pentru fiecare dintre voi şi măreşte profunzimea dragostei voastre unul pentru celălalt.

În Statele Unite au loc în fiecare an mai mult de un milion de divorţuri. Durata medie a acestor căsnicii este de şapte ani. O jumătate dintre ele se dezintegrează în trei ani de la nuntă. Fiecare dintre aceste cupluri au stat înaintea altarului, cu ochii strălucind de bucurie, făgăduindu-şi dragoste şi credincioşie pentru totdeauna, neprevăzând niciodată că acum fac cea mai mare greşeală din viaţa lor. Ce s-a întâmplat cu discuţiile lor ochi în ochi, cu promisiunile lor frumoase, cu privirile lor pline de dor, cu îmbrăţişările lor intime, cu sărutările lor pasionate, cu şoaptele lor de iubire?

Cei mai mulţi nu au reuşit să înţeleagă că nu "cazi" în dragoste. Tu te hotărăşti dacă să iubeşti sau nu—să te gândeşti la cineva, să petreci timpul împreună cu acea persoană şi să ai sentimente puternice faţă de această persoană. "Căderea" este parte uşoară şi distractivă a dragostei. Partea mai grea, angajamentul de a iubi în mod necondiţionat o persoană nedesăvârşită, vine după aceea. Dragostea veritabilă spune astfel: "Te voi iubi necondiţionat, chiar şi atunci când nu vei reuşi să îmi împlineşti nevoile mele, când mă vei respinge şi când mă vei ignora, când te vei comporta nebuneşte, când vei lua hotărâri pe care eu nu le-aş fi luat, când mă vei răni, când nu vei fi de acord cu mine şi când mă vei trata pe nedrept. {I te

voi iubi astfel pentru totdeauna". Astfel este dragostea veritabilă şi ea implică mai mult decât plăcere sexuală su pasiune nebună. Pasiunea nebună înseamnă ceva mai mult decât un substituent ieftin al dragostei. Este riscant, cel puţin spus astfel, să încerci să clădeşti o relaţie pe pasiune nebună.

Aceasta nu înseamnă să începi să priveşti toate implicaţiile romantice cu teamă sau suspiciune. Pasiunea nebună încântătoare poate fi grozavă şi un ajutor minunat pentru valoarea personală în timp ce încerci să devii mai tânăr şi mai "în viaţă" decât te-ai simţit până acum. Atunci când ai găsit lucrul acesta, bucură-te în loc să te lupţi cu el. Dar nu îngădui emoţiilor tale care pulsează puternic să încalce bunul simţ! Spune-i pe nume—pasiune nebună—nu dragoste adevărată.

Dragostea biblică

Până acum, am cercetat modul în care iubeşte lumea dar ce spune Biblia despre dragoste? În Noul Testament, sunt folosite cinci cuvinte greceşti pentru a defini dragostea.[1]

Epithymia nu este niciodată tradusă prin "dragoste", însă este o parte importantă a dragostei. *Epithymia* înseamnă o dorinţă puternică de orice gen, o tânjire sau chiar o dorinţă arzătoare. Atunci când se traduce în mod negativ, este echivalentul pofeti trupeşti, a senzualităţii. În cadrul căsniciei, *epithymia* înseamnă dorinţa fizică puternică pe care o are cuplul şi care rezultă în unirea sexuală.

Eros este dragostea senzuală. Înseamnă devoţiunea sau trezirea dorinţei sexuale. A simţi în mod eros înseamnă a fi puternic afectat de dorinţe sexuale. Erosul poate fi controlat şi pozitiv, sau necontrolat şi păcătos. El este dorinţa de a se uni cu cel iubit şi de a-l poseda. Cuvântul (englez) erotic derivă din cuvântul eros. Deoarece dragostea erotică este importantă în cadrul căsniciei, în afara acesteia, dragostea erotică nu produce nici un angajament şi nu are nici puterea de a se menţine, putere necesară pentru a ţine o relaţie vie. Eros se bazează numai pe intense simţăminte fizice. Sentimentele de eros pot fi egoiste şi slujitoare ale sinelui.

Al treilea gen de dragoste, *storge,* descrie afecţiunea naturală şi sentimentul de apartenenţă a unuia celuilalt. Loialitatea şi consacrarea sunt împlinite prin dragostea storge.

Phileo este dragostea prietenească, un gen de dragoste care trebuie să aibă o mare prioritate înainte de căsătorie şi mult timp după aceea. Ea înseamnă tovărăşie, comunicare, cooperare şi plăcerea curată de a fi cu cineva care se numeşte "prieten". Gândurile, atitudinile, experienţele, sentimentele şi visurile sunt împărtăşite prin dragostea phileo. Ea încântă şi se bucură de prezenţa celuilalt.

Dragostea *agape,* cel mai înalt gen de dragoste exprimat în Biblie, acordă valoare şi slujeşte pe cel drag. Ea iubeşte pe cel neiubit. Ea ţine treză dragostea erotică şi posedă puterea de a reaprinde ceea ce s-a stins. Este un act de voinţă, nebazat pe sentimente. Dragostea *agape* este o sursă inepuizabilă, care oferă stabilitate chiar şi în timp de stress sau conflict. Este poate cel mai bine descrisă de dragostea lui Dumnezeu pentru noi, aşa cum este descrisă în Ioan 3:16. Dragostea agape îşi are originea în Dumneeu, nu în noi, oamenii. Dragostea agape are un preţ. Dumnezeu zugrăveşte această dragoste pentru noi în toată Scriptura. Este o artă de care este nevoie o viaţă pentru a fi învăţată.

Dragostea veritabilă are câte puţin din toate cele cinci genuri de dragoste, dar dragostea agape domină. Pentru a experimenta acest gen de dragoste, trebuie să doreşti să rişti să fii respins sau să te simţi neiubit. Înseamnă să doreşti cele mai bune lucruri pentru cel iubit, chiar dacă acestea se opun dorinţelor tale personale. Dragostea înseamnă încurajarea şi sprijinirea visurilor unuia celuilalt, chiar dacă aceasta te costă ceva. Înseamnă să doreşti ca partenerul tău să se realizeze şi să devină tot ceea ce poate el fi, chiar dacă acest lucru devine ameninţător pentru tine. Dragostea înseamnă, de asemenea, oferirea siguranţei atunci când este nevoie, ca şi oferirea de spaţiu, atunci când se doreşte intimitatea.

Acest gen de dragoste este darul creativ al lui Dumnezeu pentru noi şi ea poate fi gustată în plinătatea ei numai în siguranţa căminului. Noi suntem capabili să iubim pentru că El ne-a iubit mai întâi. Prin dragostea Lui, suntem eliberaţi de durerea relaţiilor din trecut şi dorim să riscăm să iubim din nou. Prin El, nu mai trebuie să fim stăpâniţi de respingere şi eşec.

Chiar şi dragostea veritabilă se schimbă cu trecerea anilor. Dragostea intensă pe care o simţi pentru cineva acum poate creşte rece sau se poate intensifica. Astfel este dragostea. Este fragilă şi are nevoie de hrănire constantă pentru a prospera. Dar adu-ţi aminte şi că în dragostea veritabilă există o bună măsură de dragoste agape, ceea ce creează o capacitate aproape dumnezeiască de a iubi chiar şi atunci când nu suntem iubiţi la rândul nostru. Ea supravieţuieşte şi atunci, slavă Domnului!

Booth Tarkington spunea odată astfel:

> "Dragostea la vârsta bătrâneţii, care nu mai este oarbă, este dragostea adevărată. Pentru cea mai mare intensitate a dragostei, nu este nevoie de cea mai bună calitate a ei. Farmecul şi gelozia s-au dus, iar mângâierile fierbinţi, deşi nu mai este nevoie de ele, sunt nespus de incomparabile cu atingerea liniştitoare a unei mâini tremurânde. Trecătorii văd de obicei puţină frumuseţe în îmbrăţişarea tinerilor îndrăgostiţi pe o bancă în parc, dar zâmbetul înţelegător al unei soţii în vârstă către soţul ei este unul dintre cele mai frumoase lucruri din lume".

Un Prieten întotdeauna minunat

Societatea ne programează prin mass-media sau prin alte mijloace de informare să credem că dragsotea va rezolva toate problemele personale. O asemenea concepţie conduce pe oameni în jos, pe o cale periculoasă, pentru că ei se aşteaptă ca o relaţie de dragoste să le ofere ceea ce numai Isdus le poate oferi.

Decât să îţi pui toate speranţele şi visurile într-o fiinţă umană, de ce să nu te asiguri mai întâi şi de la început în Cineva care nu Se va schimba niciodată? Isus este mereu acelaşi ieri, azi şi în veci. Orice făgăduinţă pe care El o face, o ţine. Poţi conta pe acest lucru. Dragostea Lui este în totalitate necondiţionată. El te va iubi mereu, indiferent de înfăţişarea ta, de eşecurile tale sau de greşelile trale. Atunci când ceilalţi te înşeală, El va fi acolo să te iubească şi să îţi poatre de grijă. El este Singurul care iubeşte în mod desăvârşit.

Isus este Singurul care poate îndeplini nevoile tale, care poate satisface toate dorinţele tale şi toate aşteptările tale. Prinde-te de El mai întâi şi apoi vei fi mult mai puţin dezamăgit în dragoste şi mult mai dispus să găseşti o dragoste satisfăcătoare pentru şederea ta pe acest pământ.

9

Situatiile delicate

Cercetările seculare afirmă că 95% dintre persoanele fost-căsătorite erau active din punct de vedere sexual. Un studiu recent efectuat asupra creştinilor divorţaţi a arătat faptul că numai 9% dintre bărbaţi şi 27% dintre femei şi-au jurat la sfârşitul căsniciei lor să nu se mai căsătorească niciodată. Restul era activ din punct de vedere sexual. O pătrime dintre bărbaţi şi o jumătate dintre femei au declarat că celibatul este nefiresc şi imposibil de adoptat şi practicat. Ce tristă acuzaţie!

De vreme ce intimitatea fizică este mai uşor de realizat decât intimitatea emoţională, mulţi oameni îşi încep relaţiile cu intimitatea sexuală, sperând că vor învăţat mai târziu să fie prieteni. Însă sexul în afara căsniciei bulversează relaţia. Atunci când dorinţa fizică creşte, ea domină toate celelalte aspecte ale construirii unei relaţii. Cei care doresc să ajungă repede intimi, folosesc calea cea mai uşoară—sexul. Însă, în loc să atragă împreună cuplul, sexul jefuieşte plăcerea relaţiei şi oferă o apropiere contrafăcută.

Reggie şi Yvonne s-au simţit puternic atraşi unul de celălalt la prima vedere şi, după prima lor întâlnire, s-au dus la locuinţa Yvonnei. Fiecare avusese o mulţime de prieteni intimi care intraseră şi plecaseră din vieţile lor. De ce să fie şi de data aceasta o excepţie? Relaţia lor a devenit fiebinte şi plăcută, dar curând "marea dragoste a secolului" s-a transformat într-o serie de neînţelegeri şi certuri.

La fel ca şi Reggie şi Yvonne, mulţi oameni par să ştie cum să fie îndrăgostiţi, darnu ştiu cum să fie prieteni. Cu cât un cuplu devine mai mult implicat din punct de vedere fizic, cuatât anmi puţin există ocazia de a dezvolta o prietenie şi de a discuta subiecte importante care să le modeleze şi formeze viitorul.

Mulţi oameni se joacă de-a dragostea, ca şi cum dragostea ar fi un joc. Concepţia lor despre dragoste este pervertită şi confuză de jocul sexual şi satisfacţia senzuală. A vedea cât de departe pot ajunge într-o relaţie, a vedea de câtă distracţie persoanlă şi sexuală se pot bucura fără a fi răniţi sau înşelaţi printr-un angajament devine pentru ei o provocare. Alţii care fac din sex un joc nu cunosc altceva mai bun de făcut. Ei sunt nesiguri şi folosesc cuceririle sexuale pentru a-şi mări respectul de sint aflat în scădere, pentru a uitqa problemele personale sau pentru a scăpa de durerea din trecut. Ambii reprezentanţi ai sexelor joacă un joc, dar o fac într-un mod foarte diferit.

Jocurile sexuale: clişee mascate şi nemascate

Bill Bradington, un vânzător în vârstă de patruzeci şi doi de ani, soseşte liniştit la o petrecere. Arată bine, dar nu este mortal. Este bine îmbrăcat, dar nu extravagant. Croindu-şi drum către masa cu aperitive, zâmbeşte şi salută pe aceia pe care îi cunoaşte. Dacă îl priveşti cu atenţie, observi că ochii lui sunt într-o continuă căutare prin mulţime după o femeie atrăgătoare, dar plictisită sau singură . Ocheşte una şi începe o discuţie cu ea. Toate acele seminarii despre vânzări pe care le-a urmat intră acum în scenariul lui. Este un bun partener de discuţie—fermecător, distractiv şi inteligent.

Bill ascultă cu atenţie în timp ce femeia vorbeşte. El îi face complimente cu privire la lucruri pe care aceasta credea că nimeni nu le-a observat: o eşarfă drăguţă, părul ei. Nu pare să "tragă" nici un semnal de alarmă, pentru că nu este un tip agresiv. Femeile tind s-l creadă mai mult un prieten decât un partener de flirt—cel puţin la început.

Dar Bill nu face nici o greşeală. el este foarte conştient de ceea ce face. {i se foloseşte de toate armele—flatări, farmec şi atenţie—pentru a obţine ceea ce doreşte. Una dintre calităţile extraordinare ale lui Bill este răbdarea. Ţinta lui este să aducă o femeie în pat atunci când şi dacă aceasta doreşte şi circumstanţele sunt propice.

Aceasta este vânătoarea, urmărirea şi cucerirea de care el se bucură din plin. Ori de câte ori o vede, se dă pe lângă ea în puţin—puţină discuţie, puţină flatare, puţin farmec. Se scurg şase luni înainte ca el să treacă la acţiune şi să-şi spună clişeul lui preferat. Pune la cale

o întâlnire, trecând "întâmplător" prin biroul ei. O invită în oraş pentru ceva banal, o supă sau un sandwich, ceva neameninţător.

Acum, el este pregătit să treacă la vânat. "Pot să-ţi spun ceva?", începe el încet, zâmbind misterios. "Te găsesc foarte atrăgătoare". Nu este foarte creativ, dar a "premiat-o" bine la acest punct. {i aceasta dă rezultate. "E ca şi cum ar fi o alocaţie acordată greviştilor după grevă", spune Bill.

Rolul "clişeelor" şi al altor metode înşelătoare folosite pentru a ademenei o persoană de sex opus în jocul sexual este mult mai puternic decât îşi închipuie cei maul mulţi oameni. Jocurile sexuale şi clişeele sunt lucruri spuse sau făcute pentru a tensiona şi manipula pe celălalt pentur a face sex. Niciodată să nu subestimezi puterea unui clişeu spus în toiul pasiunii. Mulţi oameni cu principii înlate s-au văzut victime ale unui clişeu bine programat, bine ales. Orice om trebuie să ştie câtă greutate să pună în ceea ce se spune sau se face la un moment dat şi la ce punct pentru a limita jocul sexual.

Clişeele pe care le folosesc bărbaţii

Dragostea adevărată. Un studiu a descoperit faptul că cel mai bun clişeu este: "Dacă mă iubeşti, lasă-mă să fac asta". Bărbaţii au folosit acest clişeu de la începutul lumii. Dar adevărata întrebare este că, dacă obţine ceea ce doreşte, ce dovadă vei avea—atunci când totul s-a terminat—că te iubeşte cu adevărat? Este mult mai probabil că el s-a folosit de tine pentru a-şi satisface propriile lui nevoi urgente. Cel care foloseşte acest clişei este unul care "lucrează" încet, dar sigur, care tinde să înainteze până când obţine ceea ce doreşte. Un bun răspuns la acest clişeu este: "Dacă mă iubeşti cu adevărat, nu-mi mai cere să fac asta".

Flatarea. "Ai un corp atât de minuant, încât de-abia mă pot controla!" sau: "Eşti atât de frumoasă, că de-abia îmi pot lua ochii de la tine". Sau: "Ai cei mai frumoşi ochi din lume". Conform studiului, bărbaţii care folosesc acest clişeu procedează astfel pentru că nu se pot gândi la ceva mai mult decât atât, pentru a spune femeilor. Pur şi simplu, ei folosesc flatarea pentru a obţine ceea ce doresc. O femeie atrăgătoare se bucură atunci când aude aşa ceva, şi chiar cele mai atrăgătoare femei se simt complimentate, aşa că acest clişeu merge la toate genurile de femei. {i încă ceva: Un studiu a arătat faptul că bărbaţii excitaţi sexual consideră fotografiile cu femei goale mult mai atrăgătoare, decât bărbaţii neexcitaţi sexual atunci când văd aceleaşi fotografii. Cu alte cuvinte, cu cât este mai mare dorinţa sexuală, cu atât mai mult orice femeie ca arăta bine pentru un bărbat, indiferent de înfăţişarea ei fizică. Un bun răspuns la acest clişeu poate fi: "Mulţumesc. Sunt bucuroasă că apreciezi modul în care arăt, dar am reţineri în privinţa unui bărbat care apreciază ceva dincolo de înfăţişarea mea".

Compătimirea. "Soţia mea a divorţat de mine. Merit lucrul acesta. Sunt un gunoi. Nimeni nu mă înţelege". Bărbatul acesta scânceşte şi plânge pe umărul tău.

Eficienţa acestui clişeu constă în apelarea instinctelor materne ale unei femei. Acest bărbat s-ar putea reabilita prin ajutorul tău. Cunoşti trecutul lui, dar acesta s-ar schimba dacă ar avea şansa. Înţelegi potenţialul imens şi juri să îi acorzi ocazia de care are nevoie. Oricare ar fi versiunea acestui clişeu, ferepte-te de el. Acest bărbat stăpâneşte metoda de a se juca cu mila unei femei. Cu cât mai curând începi să îl înăbuşi cu compasiune, cu atât mai repede el va începe să îţi pregătească o cursă! Un răspuns la acest clişeu este: "Înţeleg mai mult decât crezi tu că înţeleg. Tu ai nevoie de o mamă şi de un bun terapeut!"

Versiunea cealaltă a apelului la compătimire poate suna astfel: "Săracul de tine. Viaţa te-a tratat nedrept. Ai atâtea dureri din trecut şi eu te voi ajuta să le laşi pe toate în trecut. Acum sunt aici pentru a-ţi arăta dragostea adevărată, chiar acum, în pat". Ori de câte ori compătimirea este motivul iniţial, fereşte-te. Acest clişeu include un pericol deosebit pentru o femeie cu o copilărie nefericită sau tocmai ieşită dintr-un divorţ sau dintr-o relaţie

nefericită. O femeie este extrem de vulnerabilă şi este i ţintă uşoară atunci când îi pare rău despre sine. Desigur, ea are nevoie de un bărbat care să o înţeleagă, dar asigură-te că el înţelege mai multe despre viaţă decât cum să manipuleze o fmeie către sex.

Morala de oportunitate. "Toată lumea o face. Nu mai suntem copii. Ce-i cu tine?" este un clişeu folosit de cei mai mulţi bărbaţi cu o morală de oportunitate. Acest clişeu spune că ceva nu este în regulă cu femeia care nu va trăi altfel decât trăieşte toată lumea. Ea este acuzată că mai are încă idealuri victoriene. "S-au schimbat vremurile, spun ei. Trăieşte în prezent şi nu privi înapoi". O asemenea tensioune este transmisă femeii, încât aceasta începe să se întreba dacă ea este într-adevăr singura care încă mai păstrează asemenea principii în lumea de astăzi. Totuşi, în epoca SIDA, un bun răspuns ar putea fi: "Ce e rău în asta? Ce e BUN în asta? Vreau să trăiesc, nu să mor!"

John McPherson, un englez, a stabilit un nou record mondial în 1988, sărutând 4.444 de femei în opt ore. Aceasta înseamnă un sărut la fiecare 6,48 secunde. Guiness Book *nu menţionează acelaşi record pentru sărutarea unei singure persoane. Dacă s-a întâmplat ceva asemănător, recordul ar putea aparţine soţilor Sadie Nine şi Paul Trevillon. Ei s-au sărutat unul pe celălalt de 20.009 ori în două ore. Pentru a se antrena pentru o asemenea activitate extenuantă, Sadie şi Paul mergeau pe bicicletă şi se sărutau, ungându-şi buzele cu . . . şi ulei de floarea soarelui.*

Curious Facts

"Bomba". Clişeul este ceva de genul: "Femeile stau la coadă cu zecile să se întâlnească cu mine. Mai bine ai putea profita de ocazie sau m-ai putea pierde. Nu ştii cât eşti de norocoasă să ai această ocazie". Aceasta probabil că nu este spusă în acest fel, dar poţi să prinzi ideea prin cuvintele şi acţiunile lui. Acest bărbat arată bine, are o figură atletică şi este foarte cunoscut. El are capacitatea de a face o femeie să se simtă foarte deosebită. Vei fi vulnerabilă la acest gen de clişeu mai ales dacă nu ai experienţă în tacticile de joc ale dragostei sau dacă ai o proastă imagine despre tine însăţi. Un bun răspuns este: "Am să las să treacă această ocazie extraordinară. Fă paşi şi caută pe altcineva!"

Atitudinea logică. "Dragă, oricum ne-am gândit să ne căsătorim. Dragostea noastră este mai mare decât orice foaie de hârtie scrisă. Aceasta va dovedi dragostea noastră unul pentru celălalt într-un mod cu totul deosebit. Acest clişeu vine atât de treptat, încât este dificil uneori să îl recunoşti. Se întâmplă cel mai adesea în relaţia cu un bărbat pe care îl *cunoşti* că este sincer cu tine.

Un bun răspuns la acest clişeu ar fi: "În cazul în care ne-am răzgândi vreodată unul în privinţa celuilalt, nu aş vrea să te simţi obligat faţă de mine şi nici eu să nu am vreun regret". După aceea, fii pregătită pentru proteste! Un studiu a desoperit faptul că mai mult de 33% dintre femeile active din punct de vedere sexual se gândesc atunci când fac prima dată sex cu un bărbat că s-ar putea căsători cu el—dar puţine reuşesc acest lucru. Totuşi, numai 7% dintre bărbaţii intervievaţi se gândesc să se căsătorească cu femeia aceea. Unul dintre două lucruri s-a întâmplat—ori ea s-a înţelat singură, ori el nu a spus adevărul. Alege tu despre ce este vorba.

Atitudine anormală. "Ce s-a întâmplat cu tine? Eşti frigidă, ce ai? Doar nu vrei să auzi mâine-poimâine că nu eşti în stare s-o faci, nu-i aşa?" Pentru o femeie care caută o relţaie satisfăcătoare din punct de vedere sexual cu soţul ei cândva, aceasta sădeşte seminţe de îndoială cu privire la capacitatea ei de a funcţiona bine în această privinţă. Ea se întreabă dacă ar putea fi subsexuată sau de nedorit. Atenţie: bărbaţii care folosesc acest clişeu consideră, în general, femeile drept nişte obiecte de folosinţă pentru bărbaţi. {ansele sunt "pentru" ca acest clişeu să poată produce adevărate probleme sexuale pentru o femeie. Un răspuns potrivit ar putea fi: "Nu s-a întâmplat nimic rău cu mine, încât faptul de a te uita pe tine nu ar putea trece. Dispari, amice".

Atitudinea intelectuală. Acest bărat promovează şedinţe de gândire aprofundată în privinţa sexului. El nu face nimci la început—dar te obişnuieşte să vorbeşti despre sex. Este

un foarte bun prieten de conversaţie, care te poate ului cu vorbele şi ideile lui. Ţinta lui este de a te conduce în starea propriu-zisă a evenimentelor. Promovarea discuţiilor edificatoare în privinţa sexualităţii poate fi stimulatoare pentru amândoi. Cei care folosesc acest clişeu sunt complet nevinovaţi, iar alţii pot fi nişte linguşitori încercaţi. Atunci când starea de lucruri devine fierbinte, e timpul unei opriri. Un bun răpuns ar putea fi: "Această discuţie este prea de nestăpânit pentru a o putea controla. Ori iei lucrurile la rece, ori îţi iei zborul pentru totdeauna".

Ameninţarea. "Dacă nu vrei tu, voi găsi pe altcineva". Acest clişeu încearcă să te intimideze, sugerându-ţi că dacă nu cedezi dorinţelor lui, va trebui să stai singură în casă pentru tot restu lvieţii. Probabil să nu îi va fi greu să găsească o parteneră binevoitoare, doritoare de asemenea senzaţii. Dar acum ştii exact ceea ce doreşte el. Spune-i-o pe asta: "Voi face să circule numele tău împreună cu această ameninţare şi după aceea voi căuta pe cineva care mă va aprecia pentru altceva în afară de corpul meu!"

Promisiuni, promisiuni. "Nu vei rămâne însărcinată. Nu vei lua nici o boală de la mine! Ţi-am spus că nu te voi părăsi niciodată. Ne vom căsători noi cândva". Sub presiunea tensiunii sexuale, unii bărbaţi fac promisiuni pe care nu le pot ţine. Ei iau în serios orice cuvânt spus la un moment dat, dar este surprinzător cât de repede uită promisiunea odată ce presiunea sexuală presantă a fost detensionată. Femeiel sunt vulnerabile la promisiuni, pentru că ele doresc cu disperare să creadă ceea ce li s-a promis. Fooseşte un răspuns logic unui clişeu însoţit de o promisiune: "Eşti pregătit să fii tată dacă rămân însărcinată? sau "Să fim absolut siguri că nu ai nici o boală cu transmitere sexuală sau SIDA, testându-te la cea mai apropiată clinică şi apoi aşteptând şase luni!"

Vinovăţia. "Sunt atât de agitat, încât nu mai suport! M-ai lăsat să ajung atât de departe. Nu ne mai oprim acum! Mă înnebuneşti! Aproape că sunt gata!" NU, nu este gata. dacă nu are parte de o descătuşare sexuală chiar în momentul acela, nu se va întâmpla nimic rău. Nu va suferi nici o afecţiune cerebrală, nici o hernie nici nu va cheli. Cel mai rău lucru care se poate întâmpla este că va trebui să alerge în jurul blocului înainte să meragă la o întâlnire de rugăciune, dar lucrul acest nu-l va afect prea mult. Un răspuns bun este: "Te-oi înnebuni eu, dar acum este timpul să mergem acasă. Consideră-te un ratat!"

> *Un actor este un tip care ia o fată în braţele lui, o priveşte cu dragoste în ochi şi-i spune cât de grozav este el.*
>
> Great Thoughts,
> Funny Sayings

Există multe alte clişee. Bărbaţii care le folosesc sunt începând cu categoria acelora care ştiu exact cefac până la cei total neexperimentaţi care se împiedică de slăbiciunea unei femei. Nu tot ceea ce spune un bărbat reprezintă un joc sexual şi nu toţi bărbaţii joacă în acelaşi fel. Dar mulţi bărbaţi au motive ulterioare şi atunci când sunt trezi din punct de vedere sexual, ei tinsd să spună orice pentru a obţine ceea ce vor. Angajamentele şi promisiunile sunt luate în serios la un moment dat, dar mai târziu sunt fie uitate, fie negate. Oamenii aceştia nu consideră acest lucru necinstit sau minciună.

Intenţia mea este de a "echipa" femeiel nesusceptibile cu conştienţă, nu de a înjosi bărbaţii şi nici de a zugrăvi o proastă imagine a bărbaţilor. Bărbaţii sunt grozavi—eu sunt căsătorită cu unul! Prin urmare, de ce se comportă astfel bărbaţii? Nu pentru că sunt nişte gunoaie, bestii sau animale de petrecere. Bărbaţii tind să conceapă femeile din punct de vedere sexual ca fiind o parte a planului Creatorului nostru pentru partea bărbătească şi partea feminină. Dumnezeu a desemnat ca partea bărbătească să fie agresivă, mai ales atunci când este vorba de sex. Dar El nu doreşte şi nu aşteptă ca un bărbat să folosească în mod eronat această dorinţă pusă de Dumnezeu în el. Atunci cân dimpulsul sexual al unui bărbat este pus sub stăpânirea lui Dumnezeu în cadrul căsniciei, conform planului Său, lucrul acesta va da rezultate pozitive. În felul acesta, Dumnezeu poate fi onorat întotdeauna.

Clişeele pe care le folosesc femeile

Desigur, bărbaţii nu deţin monopolul asupra folosirii clişeelor sau presării cuiva pentru a face sex. În aceste versete din Proverbe 7:7-22, vei vedea că femeile au procedat în acelaşi fel încă din vremurile biblice:

"Am zărit printre cei neîncercaţi,
am văzut printre tineri
pe un băiat fără minte.
Trecea pe uliţă, la colţul
unde stătea una dintre aceste străine
şi a apucat pe calea
care ducea spre locuinţa ei.
Era în amurg, seara,
în noaptea neagră şi întunecoasă.
{i iată că i-a alergat înainte o femeie
îmbrăcată ca o curvă şi cu inima şireată.
Era bună de gură şi fără astâmpăr;
picioarele nu-i puteau sta acasă:
când în uliţă, când în pieţe,
pe la toate colţurile stătea la pândă.
Ea l-a îmbrăţişat şi l-a sărutat,
şi cu o faţă fără ruşine i-a zis:
'Ţi-am ieşit înainte ca să te caut şi te-am găsit.
Mi-am îmbodobit patul cu învelitori,
cu aşternut de pânzeturi din Egipt;
mi-am stropit aşternutul cu smirnă, aloe şi scorţişoară.
Vino, să ne îmbătăm de dragoste până dimineaţă,
să ne desfătăm cu dezmierdări!'
Tot vorbindu-i, ea l-a ademenit
şi l-a atras cu buzele ei ademenitoare.
Deodată a început să meargă după ea
ca boul care se duce la măcelărie".

Bărbatul menţionat în acest pasaj este "neîncercat", pentru că nu are un scop, nu are ţeluri şi nu ştie încotro se îndreaptă. Dar femeia prostituată ştie exact unde îl vrea. {i ea are o strategie care îi reuşeşte. Ea este îmbrăcată pentru a-l ademeni (v. 10); apropierea este este puternică (v. 13); îl invită la ea acasă (v. 16-18); răspunde cu viclenie la fiecare dintre obiecţiile lui (v. 19-20) şi în final îi întinde o cursă (v. 23). Aceste versete conturează planul ei. Strategiile sunt uşor de recunoscut şi la fel de vechi la şi lumea. În timpul acestui secol al libertăţii sexuale, pasiunea sexuală se aseamănă foarte mult cu o stradă cu dublu sens, iar bărbaţii sunt presaţi pe faţă de către femei. În ziua de astăzi, femeile sunt mai puţin dependente de bărbaţi din punct de vedere financiar şi se simt mai mult stăopâne pe viaţa lor atât în dormitor, cât şi în afara lui. Contracepţia este o metodă larg folosită. Este acceptabil din punct de vedere siocial ca o femeie să se culce cu un bărbat.

În best-seller-ul *The Burden of Proof* (Povara mărturiei), eroul, un om cu chelie, mic şi îndesat, de vârstă mijlocie, este dorit cu pasiune de patru femei. (Există speranţă acolo pentru voi, eroii cu chelie, mici şi îndesaţi, de vârstă mijlocie!) Planurile femeilor încep cu mult timp înainte ca ele să ajungă la starea de femeie. De curând, Ann Landers a publicat nişte scrisori de la mamele acelor fii care au fost ceruţi în căsătorie de către fete. Aproape douăzeci de mii de părinţi fără moralitate au răspuns cu poveşti asemănătoare despre fete care urmăreau băieţii lor. Un consilier de îndrumare dintr-un liceu aflat într-un orăşel conservator din vestul mijlociu, spunea: "Fetele par a fi disperate să formeze o relaţie şi ele folosesc sexul ca mijloc de realizare a unei relaţii". Unterapeut a adăugat şi el, spunând:

"Femeile tinere, sărace din punct de vedere emoţional şi care nu ştiu cum să intre în discuţie cu un bărbat, îl apropie pe calea sexului".[1] Pericolul unui asemenea comportament este mult mai complicat decât şocarea relativă a vecinilor! De vreme ce aceste tinere nu sunt pregătite din punct de vedere emoţional pentru a face faţă ramificaţiilor psihologice ale sexului, ele învaţă numai cum să stabilească o relaţie cu bărbaţii pe cale sexuală.

Unele femei aflate la vârsta de douăzeci, treizeci, patruzeci de ani şi mai mlut nu au trecut niciodată de acest nivel. Cunoştinţa că ele pot fi directe atunci când îndrăznesc să se lege de un bărbat pe calea senzualităţii este eliberatoare. Acum, femeile nu mai trebuie să pretindă că nu au nici un trecut sexual. O soră medicală de la secţia reanimare, în vârstă de treizeci şi şapte de ani, spunea: "Eu am fost aceea care l-am sedus pe actualul mei iubit. De la prima întâlnire, i-am spus într-un mod foarte concret că vreau să fac dragoste cu el. Nu mi-a fost greu să îl aduc în patul meu".

Din seminariile despre întâlniri şi curtenie pe care le-am ţinut de-a lungul anilor, am strâns câteva răspunsuri de la bărbaţii care au fost folosiţi de femei. Ei au relatat că li s-a spus cam aşa: "Credeam că eşti bărbat". "Nu ţi-e teamă, da?" "Poate că nu eşti atât de experimentat aşa cum am crezut". "A face sex face parte din natură". "dacă tu nu vrei, altcineva va vrea". "Sunt virgină. Poţi fi tu primul care mă va pătrunde". "Vreau să fac dragoste cu tine. E altceva decât a face sex". "Tu eşti altfel. Nu m-am simţit niciodată aşa cum mă simt acum în privinţa ta". "arăţi ca şi cum ai fi bunîn şat".

Unii bărbaţi sunt dezgustaţi de o asemenea impertinenţă (obrăznicie) din partea unei femei. Peggy, o secretară-asistentă din San Diego, i-a spus prietenului ei că încearcă să facă impresie la următoarea lor întâlnire purtând o rochie atât de mulată pe corp, încât să pară chiar croită pe ea. Acesta nu a mai căutat-o niciodată.

Cele mai multe femei care se află într-un joc sexual nu au clişee, aşa cum au bărbaţii. În schib, mesajele sunt transmise pe cale nonverbală, prin modul în care se mîbracă sau prin comportamentul lor. O femeie şi-a planificat într-un mod nemaintâlnit apariţia ei la o întâlnire, imediat după divorţ. Pentru a-l face să ştie că este interesată de el, aceasta şia- legat bikinii proprii de antena automobilului ei. Cartea ei de vizită era pusă sub ştergătorul aprbrizului. Pe cartea de vizită, ea a scris: "Caută-mă". El nu a mai căutat-o niciodată.

Femeile sunt mult mai vulnerabile

Femeile sunt mult mai vulnerabile la un clişeu al unui bărbat, deoarece, din copilărie, cele mai multe femei se gândesc la cineva deosebit care le va strânge în braţe şi le va iubi aşa cum au visat ele. Atunci când acest lucru se întâmplă în cele din urmă, femeia se simte în siguranţă, protejată şi iubită. Clipa atât aşteptată de ea a sosit. Acesta este puctul ei cel mai vulnerabil. Pentru a ţină bărbatul lângă ea, ea poate crede orice spune el şi poate face orice doreşte acesta să facă. Acesta dorinţă puteenică de a stabili o relaţie intimă, împreună cu dorinţa de a avea copii, o face vulnerabilă.

Pe de ată parte, atât bărbaţii, cât şi femeile, sunt afectate în urma jocului sexual, însă femeile sunt acelea carepot fi afectate cel mai rău—prin graviditate, avort, adopţie şi traumatismul emoţional care urmează. Pentru un bărbat, sexul poatefi o descătuşare fizică a sentimentelor sale sexuale presante, dar, pentru o femeie, sexul poate fio experienţă profund emoţională.

Femeile cu o slabă valoare personalăsunt foarte vulnerabile. Mary este în vârstă de treizeci şi cinci de ani şi divorţată de două ori. ea este secretară într-o mare corporaţie comercială. Pentru a atrage un bărbat, ea se îmbracă provocator şi se comportă ireproşabil al întâlniri, dar acestea niciodată nu continuă mai departe de dormitor.

În subconştient, Mary le spune bărbaţilor: "Nu am prea multă personalitate sau alte calităţi de admirat pentru a vi le oferi vouă, dar vă pot oferi în schimb corpul meu". Ea ştie

că se va urî pe sine în dimineaţa următoare, dar ea a re o nevoie disperată de cineva seara pentru a-i alunga durerea şi singurătatea, încât ar face orice.

Cauza principală a comportamentului Mary este o slabă valoare personală. Sexul în afara căsniciei şi slaba valoare personală merg mână în mână. Acela care a învăţat să aprecieze valoare ei personală poate muilt mai uşor să îi stăpânească pasiunile. Cucât mai mult o persoană se respectă pe sine, cu atât mai puţin va folosi sexul ca sens la afecţiunii. Simţământele de valoare personală pot fi domolite şi de calitate în timp ce se progresează către ţeluri de lungă durată.

Fiecare femeie are nevoie să înveţe unde anume este vulnerabilă şi de ce se poartă, de ce vorbeşte şi de ce se comportă astfel. A te cunoaşte pe tine însuţi este mult mai importat decât a cunoaşte mai mulţi bărbaţi.

Clişeele şi jocurile sexuale oferă numai o dovadă ieftină, temporară şi condiţionată a dragostei. Atunci când ţii cu adevărat la cineva, nu îl vei presa şi nu îl vei ispiti să facă ceea ce nu doreşte. dragsotea nu manipulează, nu constrânge şi nici nu forţează, ea dovedeşte respect şi reafirmă demnitatea celorlalţi, în timp ce aşează ceea ce este mai bun pentru celălalt înaintea propriilor sle dorinţe egoiste.

Să vorbim deschis despre mângâierile senzuale

Patty şi Paul s-au cunoscut la biserica în care amândoi erau lideri de tineret. Întâlnirile de conducere a tineretului i-a făcut să fie împreună şi ei au început să se întâlnească. Amândoi aveau standarde morale înalte şi se simţeau siguri în legătură cu faptul că erau creştini şi membri ai aceleiaşi biserici. Implicarea sexuală era rareori un subiect de discuţie pentru ei. Dar, într-o seară, după ce au vizionat o casetă video acasă la Patty, ei au mers mai departe în îmbrăţişările lor decât ar fi crezut că este posibil să se întâmple între ei. Erau atât de pasionaţi, încât au fost în pragul comiterii actului sexual.

Patty şi Paul fuseseră învăţaţi să creadă că sexul aparţine în exclusivitate căsniciei. Aşa credeau ei, iar biserica lor confirma lucrul acesta. Dar, în toiul pasiunii, cele mai bune intenţii a doi creştini consacraţi au fost date uitării. După aceea, amnândoi aveau remuşcări. Paul i-apromis lui Patty că o iubeşte mai mult ca niciodată, că nu o va păsări niciodată şi că nu se va mai întâmpla a doua oară. "A fost un acident", s-au gândit ei raţional. Multe cupluri se văd comportându-se ca Patty şi Paul.

Chet şi Paula erau împreună de câteva luni. Amândoi fuseseră cândva căsătoriţi. Ei au fost activi din punct de vedere sexual chiar de la prima întâlnire. "La urma urmei", argumentau ei, "numai suntem copii. Nici unul dintre noi nu mai este virgin. Ne-am gândit să ne căsătorim. suntem doi adulţi conştienţi şi nici unul nu este afectat".

Marty a fost crescută într-uin cămin religios cu principii la care ţinea cu tărie. Ca perosană adultă şi singură, ea a început să se întâlnească cu Andrew. Andrew nu era creştin, dar, pentru că nu mai era nici un bărbat creştin disponibil, ea a continuat să se întâlnească cu Andrew. Era un bărbat cu umor, interesant şi politicos, dar avea un alt plan decât Marty. Ei au ajuns să aibă escapade puţin cam înfierbântate, în care el forţa puternic să facă sex. Marty simţea că nu îi mai poate face faţă. Nu-i plăcea aceast latură a relaţiei lor, dar, pentru că avea un prieten acum, s-a hotărât să îi accepte dorinţa şi să fie atentă. Nu a durat mult timp înainte ca el să o forţeze să facă lucruri la care ea nu se gândise niciodată că pot fi făcute înainte de căsătorie. Dezgustul a urmărit-o din acel moment toată viaţa.

Trei experienţe. Trei situaţii difeirte. Acelaşi rezultat.

Mângâierile senzuale, numite drept "nimicuri" în adolescenţă, reprezintă o forţă puternică. Oamenii tind să înclce regulile pe măsură ce înaintează, pentru că puţini le cunosc bine. Mângâierile senzuale reprezintă un pas făcut dincolode îmbrăţişări şi sărutări, totuşi, nu

la fel de departe ca actul sexual. Acestea cuprind un grad ridicat de activităţi de explorare a corpului celuilalt. Pentru a clarifica această dilemă, am împărţit-o în trei etape. Prima etapă, numită etapa pregătitoare, include îmbrăţişări şi sărutări uşoare, simple, fără mângâierea corpurilor. A doua etapă include sărutări îndelungate, mângâierea corpului celuilalt pe din afar şi pe dedesubtul hainelor mai sus de mijloc. A treia etapă, o etapă mult mai febrilă şi mai intimă, include mângâierea corpului celuilalt mai hjos de mijloc, de obicei până la orgasm, dar fără penetrare.

Atunci când un bărbat începe să mângâie corpul unei femei, el testează terenul. Cât de departe mă va lăsa să ajung, se întreabă el. El se bucură intens de acest proces de testare, de vreme ce este plăcut din punct de vedere exual şi oferă excitare sexuală. Gândurile îi zboară anticipativ în timp ce se gândeşte la ce îl aşteaptă înainte. Ajuns la acest punct, bărbatul poate scoate cel mia bun clişeu al lui: "Nu am iubit niciodată aşa cum te iubesc pe tine". Hormonii lui se înfierbântă şi el este dispus să spună sau să faă orice pentru a obţine ceea ce doreşte acum, când este atât de aproape să îşi satisfacă nevoiel lui sexuale presante.

"Agenda" ei este, în schimb, foarte diferită. Ei îi face plăcere îmbrăţişările, ţinerea în braţe şi sărutările lui, mai mult decât aspectul sexual. Înconjurată de sărutările şi mângâierile lui, cele mia mari nevoi sentimentale ale ei sunt împlinite. Dacă crede că este îndrăgostită, afecţiunea este exprimată prin ţinerea în braţe împlineşte nevoia ei de dragoste şi siguranţă emoţională.

STAI PUŢIN!

A te angaja într-o asemenea intimitate în afara căsniciei, pur şi simplu de dragul fiorilor plăcerii sexuale şi a te bucura e excitaţia de moment pentru a te simţi bine sunt nişte lucruri foarte egoiste şi egocentriste. O asemenea folosinţă a corpului altcuiva reflectă mai mult auto-satisfacţie, decât dragoste pentru celălalt. Sub asemenea circumstanţe, mângâierile senzuale ale corpului violează principiile desemnate a conduce o relaţie dintre un bărbat şi ofemeie. Acest lucru este adevărat mai ales în cazul relaţiilor de întâlniri întâmplătoare, atunci când un cuplu nu este îndrăgostit şi nu au intenţia să se căsătorească unulcu celălalt. Angajarea în mângâieri senzuale ale corpului atunci când îndrăgostirea nu există scade valoarea unei relaţii. Riscurile sunt mari, iar rezultatele neînsemnate.

Este riscant, pentru că mângâierile senzuale ale corpului satisface tentaţia de a profita de pe urma unei alte persoane. Oamenii de toate vârstele se înfruntă cu această tentaţie. Nicicând nu este o personaă mai vulnerabilă la o asemenea exploatare decât atunci când este implicată în mângâieri senzuale. Cel neiubit se simte iubit, cel neatrăgător se simte atrăgător, cel singur simte că cineva ţine la el—toate acestea sub pretextul dragostei care nu poate nici măcar exista. Dorinţa intensă a cuiva pentur altcineva de a-l iubi poate traduce cu uşurinţă exprimarea senzualităţii într-un mesaj de dragoste, în ciuda motivelor false.

Mai mult decât atât, a permite cuiva să ţină în braţe şi să mângâie corpul tău în afara căsniciei, doar pentru a te face să te simţi iubit, deosebitşi dorit, reprezintă într-o mare măsură egoism. A permite cuiva accesul la corpul tău pentru a-ţi împlini o dorinţă temporară sau pentru a sentimetnele tale de valoare să crească reprezintă o auto-slujire şi o imaturitate acută.

Să mă fac înţeleasă. Mângâierile senzuale nu sunt ceva murdar. Nu ţi se strâmbă dgetele şi nici nu ţi se opreşte creşterea. În cadrul căsniciei, mângâierile senzuale ale corpului reprezintă o experineţă frumoasă. Ele reprezintă expreisa naturală a dragostei, numită preludiu, care duce direct la reportul sexual. Care este atunci diferenţa între mângâierile senzuale ale corpului şi preludiu? Multe activităţi asemănătoare sunt incluse în ambele, dar scopul este diferit. Mângâierea senzuală este explorarea reciprocă a corpului celuilalt de către două persoane necăsătorite care nu trebuie sau nu are intenţia ca raportul sexual să aibă loc. Aceasta-i problema cu mângâierile senzuale. Ele reprezintă doar atât. Ele tind în mod natural spre raportul sexual. De fapt, în afara căsniciei, mângâierile senzuale sunt mai mult frustrante decât satisfăcătore. Trupurile noastre sunt concepute şi create de

Dumnezeu să răspundă la mângâieri, devenind excitate din punct de vedere evual şi dorind raportul sexual. În mod normal, mângâierile senzuale culminează cu raportul sexual.

Atunci când un cuplu necăsătorit se angajează în mângâierile senzuale ale corpului, cu intenţia de a nu avea raport sexual, ei trebuie permanent să aibă grijă să se ferească, până nu ajung prea departe. Mângâierile senzuale ale coprului, sau preludiul, nu sunt concepute să se oprească la comandă. De obicei, cel acre progresează spre sărutări intime şi mângâieri senzuale ale corpului şi apoi se opreşte, riscă posibilitatea apariţiei unei greşiete funcţionări sexuale în căsnicie. După căsătorie răspunsul lui sexual se poate opri, conform obiceiului său înainte de căsătorie, iar el nu înţelege niciodată faptul că este în regulă să meargă mai departe.

Planul lui Dumnezeu pentru noi este ca relaţiile sexuale cu partenerul nostru să fie satisfăcătoare. A începe şi a te opri însă, îi lasă pe amândoi foarte nesatisfăcuţi şi frustraţi. Ceea ce a fost excitant înainte, acum te face să vrei să mergi mai departe. Aceasta poate fi numită toeria domino a sexului. de fiecare dată când începi mângâierile senzuale, dorinţa se amplifică, însă senzaţiile actului propriu-zis sunt în descreştere. Cu alte cuvinte, dacă ţi-a plăcut foarte mult sărutările profunde data trecută, data viitoare vei dori mai mult.

Mângâierile senzuale ar putea fi asemănate cu traversarea unui pod care trece peste o mare prăpastie. Pe de o parte se află raportul sexual, iar pe cealaltă parte nu există nicio exprimare fizică a dragostei. În timp ce te afli la mângâierile senzuale, înaintezi către partea raportului sexual şi ai putea traversa un sfert de pod, o jumătate sau chiar nouă zecimi din pod. Este atât de excitant şi de stimulativ, încât este uşor să treci de tot podul înainte să îţi dai seama de acest lucru.

Traversarea podului nu se întâmplă întotdeauna dintr-odată. Uneori, este nevoie de săptămâni sau chiar luni. Mângâierile senzuale sunt periculoase atunci când sunt în creştere. Fiecare nivel de excitare cere un nivel superior. Este o forţă puternică pedntru cei îndrăgostiţi care simt biochimia sexuală crescând între ei.

Acest lucru este adevărat mai ales pentru viitorii miri. Atunci când o persoană intră în scena întâlnirilor, după ce s-a obişnuit cu preludiul şi raportul sexual, nu mai ştie unde să tragă linia de demarcaţie. Mângâierile senzuale devin periculoase şi confuze, chiar şi pentru cele mai prudente persoane care sunt din nou singure.

Filosofia laică încearcă să lanseze ideea că trebuie să vedem cât de apropae putem ajunge pe marginea stâncii fără să cădem de pe stâncă. Dumnezeu ne-a trasat pe cât posibil o cale dreaptă pentru a evita eventualul pericol.

Bărbaţii şi excitarea sexuală

Mângâierile senzuale şi toate celelalte lucruri care le însoţesc afectează un bărbat în mod diferit de modul în care afectează o femeie. De obicei, cei doi nu înţeleg ceea ce experimentează celălalt. Studiile au arătat întotdeauna că bărbaţii şi femeile cunosc puţin sau deloc despre simţămintele celuilalt sex. Să ne îndreptăm atenţia asupra câtorva forţe care atrag bărbaţii în raporturi sexuale.

Bărbaţii sunt mult mai influenţaţi de sex decât sunt femeile. Bărbatul este stimulat sexual în moduri de care puţine femei îşi dau seama. Dumnezeu i-a făcut pe bărbaţi astfel, implantându-le această dorinţă după plăcerea sexuală. Atunci când un bărbat caută să îşi satisfacă această plăcere, el răspunde în modul în care a desemnat Dumnezeu. El nu este murdar sau rău în intenţiile sale. El este pur şi simplu bărbat. Acest lucru este bun atâta timp cât Dumnezeu este întotdeauna onorat în alegerile făcute.

Bărbaţii sunt mult mai orientaţi către vizual decât sunt femeile. Multe femei nu înţeleg în ce fel influenţează înfăţişarea lor bărbaţii. Deoarece femeile nu sunt excitate atunci când privesc pur şi simplu corpul unui bărbat sau modul în care acesta se îmbracă, ele se gândesc foarte puţin la efectul înfăţişării lor fizice asupra bărbaţilor. Psychology Today[2]

(Psiholosia astăzi) publică rezultatele unui studiu privind îmbrăcămintea şi comportamentul oamenilor.[2] S-a descoperit să femeile care poartă blugi mulaţi pe picior sau tocuri înalte gândesc despre ele însele că posedă eleganţă, în timp ce bărbaţii văd o invitaţie sexuală într-o asemenea îmbrăcăminte. Nici unul dintre subiecţi nu a spus că o cămaşă deschisă, pantalonii strânşi pe picior, corpuriel atletice, bine făcute sau bijuteriile bărbatului indică faptul că acesta este în căutare de plăcere sexuală. Ambele sexe au fost de acord că bluza transparentă a unei femei era probabil o invitaţie, dar bărbaţii tind să vadă alte articole de îmbrăminte—tocurile subţiri, blugii mulaţi pe picior, inexistenţa sutienului şi fustele mini—drept încurajări voite spre sex.

O femeie nu trebuie să poarte îmbrăcăminte care să transmită semnale eronate pentru a juca jocul hărţuielii. Ea poate fi îmbrăcată complet şi totuşi poate să transmită mesaje. De fapt, femeile ar putea arăta sexy şi într-un sac de pânză, iar o femeie imorală arată imoral indiferent de îmbrăcămintea pe care o poartă. Bărbaţii pot citi multe lucruri din mişcările unei femei. Dacă ea se comportă ca imorală, va fi tratată ca o femeie imorală. Alegerile pe care le face o femeie în privinţa îmbrăcăminţii şi comportamentului ei devin semnale de primit pentru bărbaţi. Ea spune fie: "Mă respect eu însămi şi aştept ca şi tu să mă respecţi", fie: "Sunt disponibilă oricui este interesat".

Deoarece stimulii exteriori excită cu uşurinţă un bărbat, ideea de sex este pasivă, dar gata tot timpul în mintea lui. Un gest sugestiv, o glumă murdară, o imagine sugestivă, un film la cinematograf, un film video sau o emisiune TV îl vor face să se simtă excitat.

> Furtul unui sărut poate fi un furt neînsemnat, dar este, de obicei, un lucru mare.
>
> Great Thoughts, Funny Sayings

Bărbaţii tind nevoia puternică de a-şi dovedi masculinitatea. Societatea "educă" bărbaţii să fie puternici, duri, plini de forţă şi agresivi—în stare să "funcţioneze" în moduri bărbăteşti. A fi apt din punct de vedere sexual este una dintre cele mai importante teste ale masculinităţii. Un bărbat are nevoie să dovedească lui însuşi, ca şi altora că este în stare să "funcţioneze" ca un bărbat. Pentru unii, sexul dovedeşte acest lucru.

Există bărbaţi care cred că singura dovadă a bărbăţiei lor este faptul de a avea relaţii sexual şi chiar cât mai multe. Concepţia este că masculinitatea unui bărbat este legată în mod direct de mulţimea femeilor pe care le-a cucerit plus numărul în creştere de întâlniri cu femeile. De cele mai multe ori, femeile nu înţeleg că ele sunt puţin mai multe ca număr decât aceşti bărbaţi. Există o mulţime de glume şi discuţii cel puţin nepoliticoase despre sex printre aceşti oameni. Principala lor ţintă este auto-satisfacerea. Prima lor preocupare este de a-şi mări propriul lor eu imatur şi nesigur. Nu există nici o grijă pentru femei sau vreo preocupare a gradului de afectare a partenerelor lor. Pentru acest gen de bărbaţi, satisfacerea sexuală este de mai puţină importanţă decât faptul de a reuşi în folosirea bărbăţiei sale sexuale. De cele mai mlute ori, aceşti "super-armăsari" devin impotenţi, pentru că folosirea greşită a sexului le slăbeşte sensibilitatea şi ei nu pot asocia sentimentele tandre cu senzaţiile sexuale.

Studiile arată că bărbaţii depăşesc cu mult în mulţimea partenerilor de sex pe care le au şi în mulţimea întâlnirilor întâmplătoare cu sexul opus. Aproape 20% dintre bărbaţi afirmă că au între 20 şi 49 de partenere de sex atunci când sunt necăsătoriţi. Unul din zece afirmă că are mai mult de o sută de partenere. De cele mai multe ori, acest bărbat este divorţat de cel puţin două ori, este genul de bărbat mai în vârstă, dintr-o clasă socială medie sau superioară, care a avut parte de multe relaţii nereuşite, care găseşte plăcere în relaţii de scurtă durată, este incapabil să facă un angajament şi să se ţină de el şi riscă foarte puţin din natura personală a oricărei relaţii.

Dr. Stephen Levine, profesor-asociat de psihiatrie şi directorul Clinicii de Disfuncţionalităţi Sexuale la Case Western Reserve University din Cleveland, descrie un asemenea bărbat:

> "Un adevărat Don Juan îşi obţine emoţiile prin însăşi actul seducţiei—vânătoarea de femei. Experienţa sexuală actuală nu este atât de importantă pentru el, iar un asemenea bărbat îşi pierde interesul faţă de partenera sa după ce a cucerit-o... Ei sunt oameni puternici, seducători, manipulativi, care se folosesc de femei şi au în general relaţii haotice cu acestea.[3]

Unii bărbaţi încearcă să exploateze femeile. Bărbaţii nesinceri consideră dragostea o întrecere sportivă. Ei încearcă în mod deliberat să determine o femeie să intre într-o "sitauţie delicată" doar pentru a vedea cât de departe pot ajunge Un studiu a cercetat bărbaţii în vârstă de douăzeci de ani, care aveau deja experienţă sexuală. În medie, ei aveau deja mai mult de trei partenere. 37% se întâlneau cu femei mai ales din motive sexuale sau aveau partenere pe care le exploatau. Ei se foloseasu de aceste femei şi au declarat că nu aveau nici un sentiment pentru ele. Femeile, indiferent cât de dificile sunt, trebuie să se ferească de bărbaţii care profită de cele naive.

Femeile şi excitarea sexuală

Bărbaţii care nu înţeleg cu adevărat excitaţia feminină presupun de cele mai multe ori că femeile sunt la fel de nerăbdătoare să facă sex, la fel cum sunt şi ei. În realitate, femeile răspund mult mai diferit şi mult mai lent decât bărbaţii.

În funcţie de erecţia penisului său, bărbatul este mult mai conştient de răspunsurile sale sexuale decât femeia. Răspunsurile lui sunt mai mult localizate, iar ale ei mult mai complicate. El răspunde mai mult la factorii fizici—sărutarea şi atingerea sânilor ei. Ea răspunde mai mult la factorii emoţionali—strângerea în braţe, mângâierile şi cuvintele de dragoste. Bărbaţii pot avea relaţii sexuale cu femei la care ţin mai puţin, însă femeile tind să dorească o afecţiune puternică înainte de a trece la intimitate sexuală, de vreme ce pentru ele aceasta este o profundă experienţă emoţională. Ea este stimulată de măsura de afecţiune romantică pe care partenerul ei i-o arată şi tinde să se reţină în mod instinctiv de la cei lipsiţi de demonstraţii de dragoste.

Prin urmare, avem un bărbat şi o femeie angajaţi într-un puternic joc ludic. El se bucură de fiecare minut şi speră că ea nu se va opri şi i se va preda pe deplin. Ea se bucură de atenţia care i se acordă, dar probabil că nu este la fel de excitată ca şi el. Ceea ce î1i face ei plăcere nu este însă senzaţia sexuală, per cât simţământul de a fi "iubită", de a fi mângâiată. Două dintre principalele ei nevoi sunt satisfăcute—nevoia de dragoste şi nevoia de atingere. Studiile despre sexualitatea feminină arată că chiar şi acelora care nu ajung la orgasm le face plăcere experienţa sexuală. Experienţa de a fi ţinută în braţe şi mângâiată este cel mai adesea suficientă. Cineva o doreşte, are nevoie de ea, o ţine în braţe, crede că este atrăgătoare şi sexy şi poate chiar o şi iubeşte. Acesta este cel mai vulnerabil moment al ei.

Dintr-odată, ea se trezeşte, după ce amândoi au ajuns deja departe. Eliberându-se, se îndepărtează simţind puţin disconfort sau deloc. Însă bărbatul estelăsat tensionat,

inconfortabil din punct de vedere fizic şi înfrânt. El îşi poate reprima sentimentele şi se va hotărî să încerce din nou atunci când reuşeşte să o excite suficient de mult. Fiecare partener îşi slăbeşte mecanismul său de apărare. Cele mai multe femei, chiar şi cele experimentate din punct de vedere sexual, înţele foarte puţin prin ce trece bărbatul atunci când ea permite intimităţi între ei, dar se opreşte cu puţin înainte de raportul sexual. Orice femeie care permiite mângâierile şi sărutările intime, dar care nu are intenţia să continue, determină pe nedrept un bărbat să se aştepte la un raport sexual iminent.

Pentru că răspunsul femeii la stimulii sexual este mult mai treptat decât la bărbat, nu înseamnă că ei nu îi face plăcere. Poate fi o experienţă foarte plăcută şi excitantă, cu toate că nu este la fel de urgentă ca şi pentru bărbat.

În privinţa etapelor iniţiale ale preludiului, cercetătorii sunt de acord că femeile răspund în mod automat, ca şi bărbaţii, la stimularea eficientă. Atingerea orgasmului însă, este diferită la femeie. Au loc implicaţii emoţionale pentru femeie, dar nu pentru majoritatea bărbaţilor. Ea trebuie să înveţe cum să înainteze şi să caute în mod activ descătuşarea orgasmică. Ea nu îl poate atinge prin pasivitate, indiferent de cât de priceput poate fi partenerul ei. Ea trebuie să se predea, nu numai partenerului ei, ci şi tendinţei ei fizice spre punctu lculminant. Cum se poate lăsa ea în voia unui bărbat căruia încă nu i s-a consacrat încă pe deplin sau în care nu are încă încredere deplină?

Iată câteva motive pentru care femeile se angajează în mângâieri senzuale:

Femeile încearcă să îşi satisfcaă nevoia lor intensă după dragoste. Un motiv fundamental pentru care femeile se angajează în sărutări şi mângâieri senzuale intime fără intenţia de a merge mai departe decât atât este pentru a-şi satisface dorinţa lor dată de Dumnezeu de a fi iubite şi mângâiate. Cele mai multe femei au visat încă din prima perioadă a adolescenţei lor să fie mângâiate, protejate şi îngrijite de un bărbat. Această dorinţă continuă mai târziu şi formează esenţa siguranţei lor emoţionale. Fiecare femei se poate simţi în competiţie cu oricare altă femeie pentru acapararea atenţiei unui bărbat. Presiunea este dură, dar ea este gata să creadă un bărbat atunci când acesta îi spune "Te iubesc". Ea crede acest lucru pentru că vrea să creadă astfel.

Atunci când el aduce argumentul că raportul sexual va face dragostea lor mult mai sigură, ea găseşte cuvintele lui ca fiind convingătoare, deoarece aceasta este exact ceea ce îşi doreşte ea să se întâmple—nu neapărat actul sexual—ci o relaţie de dragoste trainică. Prin urmare, femeile "colorează" de obicei faptele pentru a se înşela crezând ceea ce doresc să creadă.

Femeile încearcă să facă relaţia să continue. Unele femei sunt cooperative din punct de vedere sexual pentru a ţine vie o relaţie, mai ales da partenerii lor ameninţă să le părăsească dacă ele nu cedează. Alte femei fa sex, astfel încât să poate avea bărbaţii ca tovarăşi de companie. Asemenea femei rămân în "circulaţie" şi par populare într-o mulţime obişnuită. Dar ascultaţi uneori ce spun bărbaţii despre ele! Aceste relaţii se bazează numai pe un singur lucru şi devin repede plictisitoare. Atunci când sexul este tot ceea ce face relaţia să continue, acea relaţie este, într-adevăr, fragilă. Sute de femei se plâng la fel ca aceasta, care spune astfel: "Atunci când vrea să facem sex, îmi telefonează, dar atunci când este programat în viitor un eveniment important, ia cu el pe altcineva".

Unele femei încearcă să exploateze bărbaţii. Există, desigur, femei fără scrupule, care îi fac pe bărbaţi să vadă cât de departe pot ajunge. Ele exploatează bărbaţii având simţământul puterii, că îi pot domina. La nivel inconştient, este posibil ca ele să urască bărbaţii, probabil pentru că taţii lor le neglijau în copilăria lor. Acest joc riscant nu aduce nici o consistenţă în dragoste, nici vreo satisfacţie reală, nici frumuseţe şi nici permanenţă. A fi sedus de o asemenea femeie nu prea pare a fi un compliment, însă un bărbat moral nu îi va ceda.

Atenţie: un bărbat poate dori să facă sex fără să fie îndrăgostit. El poate interpreta puternica sa atracţie sexuală drept dragoste şi va încerca să o convingă pe femeie că

dragostea lui pentru ea este aceeaşi ca şi a ei. ea poate presuşune că el nu i-ar cere să facă sex dacă nu ar iubi-o. Prin urmare, ea dă curs dorinţelor lui, simţindu-se ca şi cum au parafat un acord (o înţelegere) prin actul sexual. Un asemenea joc sexual întăreşte numai adevărul că bărbaţii dau dragoste pentru a obţine sex, iar femeile dau sex pentru a obţine dragoste.

Cu toate acestea spuse şu făcute, de obicei femeile se angajează în mângâieri şi sărutări intime pentru a avea siguranţă, nu pentru dragste. Ele simt că trebuie să facă astfel pentru a obţien dragoste, pentru a transmite dragoste sau pentru a rămâne cu un bărbat. Dar, până când un cuplu nu dezvoltă şi altceva în afară de intimitate fizică, relaţia se va descompune în bucăţi. Aşa cum cineva a spus cu competenţă: "Sexul te poate trece de noapte, dar ai şi cea care te va trece şi pe timp de ziuă?" singur sexul nu poate ţine împreună o căsnicie. Dacă acum ai nevoie de sărutări şi mângâieri senzuale intime pentru a-ţi întări simţământul de siguranţă, mai târziu vei avea nevoie de altceva care să te ajute să faci faţă nesiguranţelor tale.

10

Relatiile intime de cuplu
Calea spre intimitate

Ori de câte ori discut cu cei necăsătoriţi despre atracţia dintre sexe, ei vor să ştie: ce este bine şi ce nu este bine înainte e căsătorie? Întrebarea nespusă este: "Cât de departe pot să ajung fără să păcătuiesc?" Este bine dacă ne îmbrăţişăm şi ne sărutăm? Ce ne poţi spune despre sărutul franţuzesc? Pot să o ating mai sus de mijloc şi pe deasupra hainelor? Este în regulă dacă dormim împreună atâta timp cât nu facem sex? Este sexul oral aprobat?

Exită multe domenii despre care Biblia nu oferă o călăuzire clară, evidentă. Dar oamenii *doresc* călăuzire clară. Nu există o linie fixată de demarcaţie între puritate şi păcătuire, dar am descoperit studii asupra a ceea ce se numeşte relaţii intime de cuplu, studii care pun o bază stabilă excelentă pentru luarea de hotărâri personale.

Expresia "relaţii intime de cuplu" descrie atracţia misterioasă dintre un bărbat şi o femeie, care se dezvoltă mai târziu într-o relaţie de dragoste. Relaţiile intime de cuplu au fost precizate pentru prima dată de cunoscutul zoolog Desmond Morris în *Intimate Behavior* (Comportamentul intim). Cu toate acestea, cartea doctorului Donald Joy, *Bonding: Relationships in the Image of God* (Relaţiile intime: relaţii în concepţia lui Dumnezeu), a fost aceea care mi-a deschis ochii asupra importanţei şi relevanţei relaţiilor intime de cuplu în care un cuplu petrece timpul împreună.[1]

Atracţia dintre bărbaţi şi femei include de departe mai mult decât aspectul lui fizic. Sunt incluse elemente emoţionale, fizice, spirituale şi intelectuale. Chiar şi în afara privilegiilor căsniciei, cuplul devina una din timpul petrecut împreună, prin contact vizual prelungit, prin împărtăşirea informaţiilor intime din punct de vedere emoţional şi prin gesturi de atingere sau de purtare de grijă.

Relaţiile intime înseamnă mai mult decât îndrăgostirea din punct de vedere emoţional. Atât răspunsul emoţional, cât şi răspunsul fizic al celor doi este ceea ce uneşte pe unul de celălalt prin modalităţi care pot părea misterioase observatorului întâmplător. Relaţiile intime descriu nu numai contopirea a două vieţi individuale separate şi distincte, ci şi a gândurilor, ideilor şi personalităţilor lor. Două persoane anterior separate şi distincte îşi

unesc acum valorile, ţelurile şi concepţiile. Speranţele, visurile şi viitoru llor se îmbină în cele din urmă pentru a forma o singură unitate. Observaţie: toate acestea pot avea loc fără căsătorie şi fără o gândire conştientă.

îDarul relaţiilor intime nu este rezervat numai celor tineri şi frumoşi. Ori de câte ori două persoane petrec timpul împreună, îşi împărtăşesc simţămintele şi se ating unul pe celălalt, procesul relaţiilor apropiate intră în scenă. Cuplul intră fiecare în lumea celuilalt şi începe să privească viaţa printr-o altă pereche de ochi. Pe măsură ce atracţia se solidifică, relaţia este mai greu de rupt.

Dacă doi oameni sunt despărţiţi şi este imposibil pentru ei să petreacă timpul împreună, dezvoltarea relaţiei de cuplu nu va fi neapărat distrusă, ci poate fi împiedicată la un anumit nivel—ceea ce reprezintă motivul pentru care relaţiile de dragoste la distanţă sunt atât de dificile. Cuplul petrece mai puţin timp împreună decât celelalte cupluri şi se angajează într-un contact vizual şi atingere mai mică.

> *Tineţi ochii larg deschişi înainte de căsătorie şi pe jumătate închişi după aceea.*
>
> Great Thoughts,
> Funny Sayings

Desmond Morris face observaţia că procesul relaţiei intime tinde să fie prezent în toate culturile umane, ca şi printre animale. S-a descoperit că cei doisprezece paşi de mai jos sunt prezenţi în permanenţă în 80% din 500 de culturi studiate de el.

Relaţiile intime de cuplu reprezintă un proces treptat, cu toate că alteori pare să se întâmplre repede. Pur şi simplu, noi nu putem avea relaţii imediate—în adevăratul sens al cuvântului—cu un membru de sex opus. Contactul iniţial poate izvorî interes, iar procesul de interrelaţie poate fi pus în mişcare. Pe măsură ce relaţia se dezvoltă, are loc desfăşurarea unui set de intimităţi previzibil.

Cu toate că nu există nici o relaţie de dragoste tipică şi fiecare pereche de îndrăgostiţi vede relaţia lor ca fiind unică, procesele dragostei umane tind totuşi să urmeze un model.

Cei doisprezece paşi către relaţiile intime de cuplu

Etapa 1: Nici o atingere

Pasul 1: ochi-trup

Prima aruncare de privire asupra unei persoane nu este o privire sexuală, ci mai mult o privire de descoperire. Această primă privire măsoară înălţimea, forma, coloratura, vârsta şi personalitatea! Imediat, începe un proces treptat, aproape inconştient, care plasează persoana respectivă pe scara interesului scăzut sau înalt şi/sau al dezirabilităţii. De obicei, până când persoana nu este evaluată drept importantă, o a doua privire nu va exista. De regulă, nu am da o prea mare importanţă pasuui 1, dar, totuşi, acest pas hotărăşte dacă relaţia va progresa sau nu.

Pasul 2: ochi-ochi

În timp ce îşi trece privirea unul peste celălalt, ochii se întâlnesc întâmplător. Atunci când are loc acest lucru, va exista o acceleraţie a ritmului inimii, odată cu o îmbujorare de stingherealã, provocând o izbucnire de mirare şi o aruncare a privirii într-o altă parte. De obicei, contactul vizual direct este rezervat acelora care se cunosc şi care au încredere unul în celălalt. Aşadar, doi oameni care se văd unul pe celălalt pentru prima dată se vor privi reciproc mai mult întâmplător, rareori în acelaşi timp. Dacă unuia îi place ceea ce vede, va fi adăugat un zâmbet la următoarea întâlnire a ochilor. Până când ochii nu vor transmite un mesaj în timpul viitorarelor arunri ale privirilor, probabil că relaţia nu va merge mai departe.

Observaţi că contactul vizual la pasul 2 este mic. La pasul 7, contactul vizual deţine monopolul.

Pasul 3: voce-voce

Următorul pas va fi contactul verbal. La început, conversaţia cuplului se concentrează asupra lucrurilor fără importanţă, precum numele unuia sau al celuilalt, locul unde trăiesc, ce fac în viaţa de zi cu zi, starea vremii—discuţii scurte, minore. Schimbul minim de vorbe permite totuşi observare şi analizarea mai atentă a tonului vocii, a ritmului vorbirii, a accentului, a folosirii vocabularului şi a modului de gândire. Toate acestea oferă mai multe informaţii despre celălalt.

În timpul acestei etape, cuplul poate învăţa multe lucruri unul despre celălalt, inclusiv concepţii, distracţii, hobby-uri, idei, lucruri plăcute şi neplăcute, speranţe şi visuri de viitor. Un cuplu trebuie să petreacă multe ore la pasul 3. Împreună cu dr. Joy, eu recomand o mie de ore la acest pas înainte de a trece la pasul 4, atunci când începe atingerea. Conversaţiile telefonice aparent nesfârşite servesc un scop foarte util. Prin acest mijloc de comunicare, cuplul pregăteşte viaţa împreună, descoperă lumea interioară a celuilalt. Prin intermediul întergii discuţii la telefon, ei dobândesc îndemânări care se vor dovedi vitale relaţiei lor şi posibil căsniciei de mai târziu. Fiecare învaţă cine este le sau ea şi cum să împărtăşească cunoştinţele cu sexul opus. Fiecare explorează sinele interior al lui sau al ei şi devine vulnerabil, ceea ce reprezintă o sarcină importantă atunci când se dezvoltă intimitatea. Acest pas nu poate fi şi nu trebuie ignorat. Există multe lucruri în joc. Mulţi oameni ajung la maturitate fără să dezvolte încredere pentru a cerceta sentimentele lor faţă de un prieten. Există anumite lucruri deosebite în carierele lor, dar vieţile lor personale sunt un dezastru total. Lipsa lor de cunoaştere despre ei înşişi, care trebuie realizată la pasul 3, îi lasă incapabili să dezvolte o anumită intimitate emoţională cu cealaltă persoană.

Acest lucru se întâmplă atunci când relaţia trebuie încetinită, înainte să înceapă gesturile romantice. După ce începe afecţiunea romantică, cuplul va privi unul pe celălalt în mod diferit, va vorbi despre lucruri diferite şi se va comporta în mod diferit. În timpul pasului 3, cuplul poate învăţa dacă ei doi sunt compatibili şi dacă relaţia poate să continue—toate acestea au loc înainte de a deveni apropiaţi din punct de vedere romantic.

Etapa 2: Prima atingere

În timpul etapei secundare a relaţiilor de cuplu, acesta petrece mult timp vorbind, însă contactul vizual este încă limitat. Începe atingerea, însă nimic din ea nu este direct sexuală. În timpul următorilor trei paşi, pot avea loc câteva îmbrăţişări uşoare, săruturi convenţionale cu gura închisă. Perioadele prelungite de îmbrăţişare faţă în faţă sau sărutările cu gura deschisă vor grăbi procesul de relaţie de cuplu şi pot trezi răspunsuri sexuale de la început.

Pasul 4: mână-mână

Prima atingere este aproape întotdeauna inocventă şi nonsexuală—o strângere de mână, o atingere accidentală a mâinilor în timp ce cei doi încearcă să apuce ceva în acelaşi timp, sau atingere în timp ce femeia este acoperită cu haina lui sau se află în aceeaşi maşină cu el. Dacă femeia se retrage de la atingerea lui, bărbatul ştie că nu poate merge mai departe cu un asemenea contact. dacă atingerea este primită cu căldură, relaţia poate continua prin ţinerea de mână ocazională şi apoi constantă ceea ce reprezintă o dovadă a unui ataşament crescut între ei. Cu toate că două mini reprezintă numai zece centimetri aplicaţi pe zece centimetri de piele, prima atingere, împreună cu atingerea care urmează, provoacă o accelerare a bătăilor inimii şi un semn crescut de interes. Ţinerea de mână este, de asemenea,

o situaţie socială cre spune: “Nu mai sunt singur(ă). Am pe cineva căruia îi place să fie cu mine”.

Pasul 5: braţ-umăr

După ce senzaţia de plăcere a ţinerii de mână începe să scadă, este nevoie de un alt scenariu pentru a demonstra interesul continuu. Atingerea braţ-umăr măreşte încă o dată nivelul de plăcere. Atunci când cuplul de ţine de mână, corpurile nu sunt apropiate, însă îmbrăţişarea braţ-umăr aduce trunchiurile corpurilor în contat apropiat şi senzaţia de plăcere revine. Dacă cuplul stă aşezat sau în picioare, contactul mai apropiat lal corpurilor în poziţie laterală este menţinut.

Acesta este un uşor progres de la poziţia mână-mână. Îmbrăţişarea de umăr reprezintă un gest al proprietăţii. Ea spune mai mult decât ţinerile de mână. Ea declară: “Această relaţie are un sens într-o anumită direcţie”. Există încă un contact vizual şi discuţii mai limitate decât contactul mai apropiat al corpurilor.

Pasul 6: braţ-mijloc

Plăcerea ţinerii de mână şi a îmbrăţişării braţ-umăr este, în cele din urmă, slabă. Prin urmare, pentru a readuce senzaţia de plăcere, este nevoie de următoul scenariu—braţ-mijloc. Poziţia braţ-mijloc demonstrează mai multă proprietate a corpului. Adesea, cel mai mic trece sub subsuoara celui mai mare, braţele încrucişându-li-se pe la spate. Aceasta înseamnă, de cele mai multe ori că îmbinările sunt aproape “lipite” unul de celălalt.

Braţul de după mijloc semnalează în mod clar interesul romantic. Un bărbat va face rareori acest lucru unui alt bărbat. Jocătorii de football, la îngrămădeală, îşi pot pune braţele unul pe umerii celuilalt, dar niciodată pe după mijloc, deoarece acest gest are o altă conotaţie pentru ei.

Observaţi că, pe măsură ce relaţia progresează, mâinile se deplasează în jos, mai aproape de organele genitale. Puteţi observa un cuplu, fiecare purtând blugi, plimbându-se pe stradă în poziţia 6. Uneori, unul dintre ei va băga degetul mare de la mână în buzunarul de la spate al celuilalt de dragul unei poziţii de plimbare mai uşoare. Observaţi unde se odihnesc mâinile, direct pe fund. Ea poate că nu este conştientă de locul unde se odihneşte uneori mâna ei, dar el ştie exact unde este mâna lui. El este dispus să genereze unele gânduri interesante: dacă o pot atinge aici pe dinafara îmbrăcăminţii, mă înterb dacă aş putea-o atinge pe dedesubtul acestora.

Cuplurile pot fi observate cel mai adesea la această etapă a relaţiei de cuplu într-un campus şcolar, în parc sau stând într-o maşină. Corpurile lor sunt apropiate, dar ei par să privească în jos, ca şi cum ar vorbi cu picioarele lor, lovind frunzele de pe jos, jucându-se cu ceva în mână, culegând fire de iarbă sau floricele de câmp, ţinându-şi corpurile apropiate, dar evitând contactul vizual.

La acest pas se dezvoltă nivelurile mai aprofundate de comunicare. Sunt făcute şi elaborate destăinuiri personale. Subiectele de discuţie sunt nesfârşite, iar problemele fundamentale ale vieţii sunt discutate şi evaluate. Sunt împărtăşite multe secrete personale, iar cuplul începe să se cunoască cu adevărat unul pe celălalt la un nivel personal şi profund emoţional.

Valorile, ţelurile şi concepţiile sunt evaluate minuţios, îndeaproape. Întrebările la care trebuie să se răspundă includ acum: se completează reciproc valorile şi concepţiile noastre personale despre viaţă? Dăm ce avem noi cel mai bun, provocându-ne reciproc către ţinte şi împliniri mai înalte şi mai bune? Cunoaştem aşteptările unuia şi ale celuilalt de la viitor? Pot fi împlinite aceste aşteptări? Poate îngădui unul celuilalt să dezvolte talente şi să fie în continuare el însuşi sau ea înseşi? Îmi va îngădui această persoană şi mă va încuraja să iau propriile mele decizii? Îmi va spori valoarea mea personală? Va contribui el la fericirea şi bunăstarea mea? Se împletesc reciproc valorile noastre cu privire la mântuire, viaţa de

familie, distracţie, timp liber şi călătorii? Este această persoană sănătoasă din punct de vedere emoţional? Are ea o înţelegere matură a vieţii şi a morţii? Este această persoană capabilă să câştige bani prin muncă? Are ea un simţ al apartenenţei la o comunitate, ca şi cu ceilalţi? este el liber de nelinişti, temeri şi alte handicapuri emoţionale, ca şi de la folosirea drogurilor? Este această persoană capabilă să dezvolte o prietenie adevărată, liberă de orice bagaj emoţional din trecut?

Acestea, ca şi multe alte întrebări, pot fi luate serios în considerare, deoarece acum este timpul în care trebuie planificat viitorul relaţiei—dacă trebuie să comnituie asu treuie ruptă. Au fost împărtăşite suficiente destăinuiri persoanle, astfel încât compatibilitatea poate fi avaluată în mod corespunzător. Dacă există îndoieli serioase sau întrebări cu privire la orice latură a relaţiei, acum este timpul să se spună adio. Trecerea la pasul 7 sau mai înainte, ca după aceea să urmeze despărţirea, poate lăsa răni adânci şi dureroase, pentru că de acum înainte relaţia de cuplu este foarte bine formată. Durerea poate fi la fel cu cea provocată de un divorţ.

Nu grăbi acest pas. Adu-ţi aminte că oricine ştie să vorbească (unii mai bine decât alţii, desigur), dar nu oricine poate purta o discuţie inteligentă. Ia-ţi timp acum să te cercetezi în îmănunţime valorile, ţelurile şi concepţiile. Odată ce pasul 7 începe, el va domina şi va controla relaţia, îngăduind mai puţin timp pentru discutarea şi rezolvarea problemelor.

Etapa 3: Contactul intim

Cea mai semnificativă schimbare în cadrul etapei nr. 3 este că acum cuplul stă faţă în faţă unul cu celălalt. Deşi nu are loc nici un contact sexual direct, schimbarea poziţiilor corpurilor aşează sexul într-un plan ascuns, de care amândoi devin foarte conştienţi. Orice contact genital aduce cu sine raport sexual şi poate produce afecţiuni în formarea unei relaţii de cuplu sănătoase. Angajarea într-un raport sexual poate introduce acum un curent ascuns de încredere greşită şi niveluri înalte de nelinişte, care vor urmări mai târziu cuplul care intenţionează să se căsătorească. Comunicarea este diferită în mare parte. Până acum, cuplul a dezvoltat aptitudini de comunicre. Acum, comunicarea verbală este întreruptă, iar contactul vizual şi comunicarea non-verbală preiau monopolul.

Pasul 7: faţă-faţă

Aici au loc trei tipuri de contact: îmbrăţişarea faţă-către-faţă, sărutările profunde şi contactul vizual prelungit. Poziţia corpurilor se schimbă de pe o parte pe alta, aceea a privirii faţă în fţă unul pe celălalt. Acum, sărutările preiau monopolul relaţiei, iar comunicarea verbală încetează. Devine evident de ce compatibilitatea şi calitatea relaţiei trebuie hotărâte înainte de pasul 7. Dacă cuplul şi-a luat timp să discute toate problemele importante ale vieţii şi temelia a fost bine pusă, comunicarea profundă poate încă să fie înlocuită prin cuvinte. Contactul vizual devine prelungit şi accentuat. Comunicarea verbală tinde să înceteze în timp ce cuplul se concenterează asupra "citirii" feţei unuia celuilalt.

Contactul apropiat al corpurilor în această poziţie frontală, împreună cu sărutările cu gura deschisă şi cu limba, aduce o puternică excitaţie sexuală, mai ales atunci când procesul este repetat şi prelungit. Acum trebuie exercitată multă restricţie de către cuplu, de vreme ce poziţia şi activitatea lui excită repede locurile sensibile din punct de vedere sexual. Cu toate că mai sunt câţiva paşi până la contactul genital, dorinţa sexuală a fost activată şi devine un factor de care trebuie să se ocupe fiecare.

Un cuplu necăsătorit trebuie să se ferească de manifestarea afecţiunii fizice cu grijă începând de la acest punct în continuare, deoarece toate "motoarele" sexuale sunt acum pornite.

Pasul 8: mână-cap

Aici, mâna unuia este folosită pentru a mângâia capul celuilalt în timp ce cuplul se sărută sau vorbeşte. Acest gest intim de atingere este rezervat acelora care au obţinut dreptul. Cu alte cuvinte, un nivel înalt de încredere s-a dezvoltat între cei doi.

Puţini oameni se îngajează în procesul de atingere a capului cu mâinile, până când nu sunt îndrăgostiţi sau sunt membri de familie. De aceea, acest contact denotă apropiere emoţională. Imaginea celui drag mângâind uşor cu degetele părul sau faţa celuilalt este într-adevăr o imagine romantică. Ea indică o profundă relaţie de prietenie, dragoste, purtare de grijă şi încredere. Relaţia de cuplu este bine formată.

Pasul 9: mână-corp

La acest pas, mâinile explorează corpul partenerului. Mângâierile senzuale ale sânilor ei devin acum un important punct de atracţie pentru bărbat. În etapele timpurii ale pasului 9, mângâierile sutn peste îmbrăcăminte. În cadrul etapei târzii a pasului 9, mângâierile vor trece pe dedesubtul îmbrăcămin̦ii, dar rămân mai sus de mijloc. Poziţia mână-corp este progresiv periculoasă şi include mângâierea spatelui, a lăpicioarelor şi alte gesturi asemănătoare. Excitaţia sexuală creşte şi cuplul experimentează o dificultate din ce în ce mai mare de a limita intimitatea care s-a dezvoltat între ei, dar nu trec la realizarea actului sexual. Acum, femeia recunoaşte, de obicei, că trebuie să impună o oprire sau va fi prea târziu.

Etapa 4: Un singur trup

Ultima intimitate se realizează prin realizarea ultimilor trei paşi.

Pasul 10: mână-sân

Pasul 10 necesită dezgolirea sânilor femeii şi este de obicei efectuat într-o intimitate sigură, mare. Contactul mână-sân schimbă încă o dată punctul de atraţie al intimităţii. Cuplul este preocupat nu numai de plăcere şi excitaţie, dar şi intenţionează să treacă la realizarea actului sexual. Oricine, ajuns la pasul 10, îi va fi foarte greu să se oprească văzându-se aproape de pasul 12.

Pasul 11: mână-organe genitale

Explorarea corpului partenerului trece acum la organele genitale. Excitaţia sexuală şi preludiul sunt bine concretizate în această ultimă şi cea mai intensă etapă a mângâierilor senzuale. Multe cupluri se stimulează reciproc până la punctul culminant, ceea ce se numeşte de obicei masturbare reciprocă. Masturbarea reciprocă implică manipularea organelor genitale ale celui iubit pentru a obţine orgasmul fără contact sexual. Aceste lucruri sunt făcute într-o încercare zadarnică de a se abţine de la intimitatea genitală a căsniciei sau pentru a evita graviditatea şi bolile cu transmitere pe cale sexuală (BTS).

Oprirea la pasul 11 pentru a încerca rămânerea la starea de "pur" pentru căsătorie este un raţionament greşit. *Oxford English Dictionary* defineşte cuvântul *virgin* drept "o persoană de orice sex care rămâne într-o stare de castitate". Această definiţie arată că, la acest pas, linia de puritate a fost deja trecută—pentru amândoi, nu doar pentru femeie. Atingerea mână-organe sexuale cu greu ar fi considerată castă, pură sau neprihănită în orice cultură umană.

Vechiul Testament asociază în câteva locuri goliciunea cu comportamentul sexual interzis şi eu sugerez că, atunci când un cuplu necăsătorit îşi mângâie sânii sau organele genitale pe sub îmbrăcăminte sau se dezbracă de îmbrăcăminte, a mers prea departe. Aceestea implică mângâierile senzuale ale corpului în etapele târzii ale pasului 9, sărutarea sânilor în pasul 10 şi masturbarea reciprocă în pasul 11. Genul de intimitate cerut pentru aceşti trei paşi şi mai ales pentru paşii 10 şi 11 este un gen de intimitate care trebuie rezervat

numai căsniciei. Din punct de vedere tehnic, este numai un mic pas sau cel mult doi până la raportul sexual propriu-zis.

După ce am prezentat paşii unei relaţii intime de cuplu la un anumit seminar, am primit următorul bilet:

> "Dragă Nancy,
>
> Sunt o femeie necăsătorită şi am o relaţie serioasă cu un bărbat, am crescut cu puternice concepţii despre abstinenţa sexuală până la căsătorie, aşa cum scrie în Biblie. Nu am lăsat niciodată unbărbat să mă atingă mai jos de mijloc, cu toate că eu i-am atins, în efortul de a-i descătuşa de tensiunea lor sexuală şi i-am făcut fericiţi din punct de vedere sexual, de vreme ce nu vreau să fac sex până la căăstorie. M-am lăudat întotdeauna cu abstinenţa mea şi păstrarea purităţii mele până la căsătorie, dar acum mă întreb dacă sunt cu adevărat virgină.
>
> Semnat: Sper-să-fiu-Virgină"

Dacă şi-a dat seama sau nu, prin "descătuşarea" tensiunii prietenilor ei sau prin masturbarea lor până la ejaculare, "Sper-să-fiu-Virgină" s-a angajat într-un comportament care aparţine pasului 11. {i orice cuplu care a trecut la ceste lucruri a ajuns prea departe decât a îngăduit Dumnezeu, în procesul de relaţie intimă de cuplu înainte de căsătorie. Încă un lucru m-a mai deranjat în biletul trimis de femeia "Sper-să-fiu-Virgină". De ce a fost acceptabil pentru ea să îşi atingă prietenii mai jos de mijloc, dar nu era acceptabil pentru aceştia să o atingă pe ea mai jos de mijloc? Dacă este în regulă pentru bărbaţi, atunci de ce nu este bine şi pentru femei? Cred că Dumnezeu i-a vorbit femeii "Sper-să-fiu-Virgină" prin conştiinţa ei, făcând-o să caute iertare şi să trăiască mai aproape de voia Lui în viitor.

Proverbe 13:19 spune astfel: "Împlinirea unei dorinţe este dule sufletului; dar celor nebuni le este urât să se lase de rău". "Împlinirea unei dorinţe" include cu siguranţă stimularea jocului cu sexul. Jocul cu sexul este atât de stimulativ şi vicios, încât îşi poţi pierde capacitatea de a-l evalua cu obiectivitate. Dorinţa intensă orbeşte raţiunea şi te poate determina să treci la acţiuni neînţelepte.

Masturbarea reciprocă oferă o mare măsură de satisfacţie sexuală, dar are şi unele riscuri. Psihologii şi medicii au descoperit că problema multor femei care nu pot răspunde în mod liber la stimulare sexuală în căsnicie îşi are originea în întâlnirile sexuale intime înainte de căsătorie, atunci când corpurile lor fuseseră obişnuite să se oprească cu puţin timp înainte de raportul sexual. Chiar şi după căsătorie, obiceiurile iniţial încă stăpânesc răspunsurile lor senzuale, iar ele nu sunt capabile să se bucure de plăcerea actului sexual.

De asemenea, şi bărbatul poate fi afectat. Experienţele sexuale negative şi timpurii pot cauza ejaculări precoce, de vreme ce bărbatul este obişnuit să grăbească sexul. Traumatismul pentru bărbaţi se poate manifesta şi în impotenţă, dintre care 90% reprezintă o reacţie psihologică la o experienţă reală sau imaginară.

Unii pun întrebarea unde se încadrează sexul oral în cadrul relaţiilor intime de cuplu. Sexul oral nu a apărut ca fiind unul dintre cei doisprezece paşi şi 80% dintre culturile studiate; prin urmare, multe culturi trebuie să aibă interdicţii împotriva acestuilucru. În sexul oral, gura oferă plăcere sexuală prin sărutarea sau sugerea organelor sexuale. Această acitivitate poate fi continuată, dacă se doreşte, până la punctul orgasmului.

Sexul oral sau orice tip de contact gură-organe sexuale se află cu puţin mai presus de masturbarea reciprocă în ierarhia experienţei sexuale. Odată, după ce am prezentat relaţiile intime de cuplu, am fost intervievată de un mare număr de bărbaţi tineri, care mi-au pus întrebări în privinţa încadrării într-un anumit pas a sexului oral. "Aş pune sexul oral la pasul 11", am răspuns eu. Unu tânăr din grup a strigat: "El l-aş pune la pasul 12!" Oricare ar fi numărul, 11 sau 12, o persoană trebuie să îşi înfrângă tendinţele de a se expune la o

asemenea nuditate şi deschidere sexuală. Nici nu condamn şi nici nu scuz sexul oral în cadrul căsniciei, deoarece depinde de cuplu să se hotărască dacă este bine sau plăcut, însă sexul oral nu trebuie să-şi aibă nicidecum locul în timpul curteniei.

Atât masturbarea reciprocă, cât şi sexul oral pot pretinde goliciunea corpului şi a sufletului, care trebuie păstrate intacte numai pentru căsnicie. De vreme ce ambele activităţi se învecinează cu actul sexual, li s-ar putea aplica termenul de "virginitate tehnică". Numai o atitudine leglistă ar putea îngădui ideea că eviţi penetrarea, deci eviţi şi păcatul senzual şi sexual.

Cei care se angajează în sex oral trebuie, de asemenea, să ia în considerare anumiţi factori de sănătate. Virusul herpes simplex de tip II cauzează herpesul genital. Virusul este transferat de la o persoană la cealaltă prin actul sexual al organelor genitale şi prin actul sexual gură-organe genitale. Timp de o săptămână după contactul sexual intim cu cineva care are virusul herpes, emplastruri pline cu fluid se pot dezvolta în jurul organelor sexuale sau în gură. Inflamaţiile se vor vindeca de la sine în 2-4 săptămâni, însă virusul herpes rămâne în ţesutul nervos. Persoana infectată va experimenta probabil atacuri succesive de emplastruri şi ulcere, însoţite de dureri mari.

Cercetările recente au arătat că herpesul genital poate face femeile mult mai susceptibile la cancerul cervical, cu toate că relaţia dintre acestea nu a fost încă dovedită. Herpesul este una dintre cele câteva boli cu transmitere sexuală pentru care, la data scrierii acestei cărţi, nu există nici o cură. Medicaţia poate ajuta la înăbuşirea simptomelor şi a durerii, dar este foarte costisitoare şi trebuie plăbuită în raport cu bugetul personal.

Dacă o viitoare mamă are o infecţie cu herpes simplex de tip II în vagin, copilul va trebui născut prin operaţie cezariană; altfel, copilul va contacta virusul în timp ce va trece prin vaginşi ar putea muri.

Oricine are o infecţie activă o va transmite cu siguranţă pi partenerilor lui sexuali. Pentru oricine ia în considerare sexul şi/sau căsătoria cu un partener purtător de virus simplex de tip II, adu-ţi aminte că, ori de câte ori infecţia este activă, vei lua şi tu virusul şi îl vei avea toată viaţa.

Pasul 12: organe genitale-organe genitale

Procesul de relaţie intimă de cuplu ajunge la cel mai înalt nivel al dorinţei sexuale şi este completat prin penetrare şi raport sexual, iar în cele mai multe cazuri prin orgasm. Intimitatea rezultată din relaţie poate genera în graviditate şi începerea unui nou ciclu de viaţă de familie, care începe cu naşterea şi relaţia dintre părinte şi copil.

Prin urmare,o relaţie de cuplu se formează prin parcurgerea succesivă a acestor doisprezece paşi, care culminează cu raportul sexual. Însă ţinta trebuie să însemne mult mai mult decât pur şi simplu căutarea plăcerii sexuale. Ţinta relaţiei intime trebuie să fie dezvoltarea acesteia. Pentru un cuplu căsătorit, parcurgerea a cel puţin primelor nouă paşi trebuie să devină o parte a vieţii de zi cu zi pentru a proteja o relţaie preţioasă. Trecerea zilnică la pasul 12 este o alegere personală, însă manifestările zilnice ale primilor nouă paşi sunt esenţiale pentru a ţine puternică o relaţie.

Rezultatele grăbirii sau omiterii paşilor

Conştienţa dezvoltării relaţiilor, în timp ce paşii se parcurg progresiv şi secvenţial şi nu se grăbeşte sau se trece peste ei, devine fundamentală pentru persoanele necăsătorite care caută să stabilească o relaţie puternică. Desmond Morris şi Donald Joy au observat amândoi că, atunci când procesul de relaţie al celor doisprezece paşi este modificat, se pot întâmpla unele lucruri dureroase eventualei formări a relaţiei.[3]

Atunci când paşii sunt săriţi, omişi sau grăbiţi, relaţia este slăbită şi tinde să se destrame sau să se deformeze. Aceste lucruri se întâmplă deoarece cuplul nu şi-a luat timp să discute probleme importante—precum valorile, ţelurile şi concepţiile lor—înainte de a deveni implicaţi din punct de vedere fizic. Odată ce au fost pornite "motoarele" sexuale, oamenii tind să uite celelalte aspecte ale construirii unei relaţii. este mai uşor şi mai repede să începi să te cunoşti unul pe celălalt din punct de vedere fizic, decât din punct de vedere emoţional, social şi spiritual.

Recunoaşte cuplul că ei doi formează o relaţie imperfectă în timpul procesului? Desigur că nu! Ei se distrează prea mult, complăcându-se în intimităţi sexuale. Fiecare nerv din corpurile lor pulsează energie sexuală. Când se vor trezi eri să descopere faptul că excitaţia sexuală nu îi poate ţine împreună pentru totdeauna? După ce s-au căsătorit de puţin timp. Atunci când ea îl priveşte şi-i spune: "Niciodată nu vorbeşti cu mine". Iar el spune: "Tu numă înţelegi". Nici unul nu a comunicat cu celălalt sau l-a înţeles vreodată, pentru că ei nu şi-au luat timp niciodată să descopere aceste lucruri. Odată pornite motoarele sexuale, ei nu au reuşit că cerceteze celelalte laturi ale relaţiei lor. Procesul de construire a unei relaţii care durează o viaţă trebuie să fie încetinit în timpul primilor şase paşi, în timpul procesului de comunicare, altfel există o mare probabilitate a unei căsnicii "bolnave".

După ce cuplul se desparte, tendinţa este de a accelera paşii cu viitorul partener. De exemplu, Dick şi Jane se angajau frecvent în uşoare mângâieri senzuale ale corpului şi uneori chiar şi mai intense (pasul 9). Cu toate că nu trecuseră încă la raportul sexual, ei s-au obişnuit cu acest grad de excitaţie sexuală. În câteva săptămâni, Dick şi-a pierdut interesul faţă de Jane şi a început să se întâlnească cu Sally. Imediat, el a încercat să o abordeze pe Sally la pasul 9, de vreme ce era obişnuit cu acest grad de excitaţie.

Jane s-a angajat într-o nouă relaţie cu Ralph. Ralph nu are experienţă sexuală şi doreşte să îşi ia timp pentru a o cunoşate pe Jane. Jane simte că lui nu îi pasă prea mult de ea atunci când numai o ţine de mână (pasul 4) şi nu încearcă nici o libertate sexuală. Mai târziu, ea l-a încurajat şi chiar l-a "împins" pe Ralph la pasul 7 şi chiar mai înainte. Nici Dick şi nici Jane nu şi-au luat timp pentru a-şi cunoaşte partenerii aşa cum ar fi trebuit. Puteau să se căsătorească mai târziu, dar s-ar fi văzut probabil într-o relaţie foarte încurcată, neînţelegând niciodată în totalitate de ce, până nu devenea prea târziu.

Orice progresie a afecţiunii fizice stabileşte o nouă scenă, făcând-o foarte dificil de regresat odată ce a fost atinsă. Fiecare nivel al excităţii sexuale este atât de repede remunerativ, încât devine aproape imposibil să fii din nou mulţumit cu nivelurile inferioare. Fiecare pas din procesul de relaţie intimă de cuplu trebuie, de aceea, gândit şi ales cu atenţie. O asemena raţiune este în opoziţie cu filosofia laică "dacă îţi place, fă-o". Consecinţa îndepărtată a libertăţii sexuale nerestrictive reprezintă dificultatea de a găsi un partener potrivit, după multiple relaţii de dragoste.

O persoană experimentată din punct de vedere sexual va tinde să "împingă" pe noul partener spre raport sexual. Acest lucru continuă problema de mai sus. Persoanei obişnuite să treacă prin toţi cei doisprezece paşi de excitaţie sexuală fără să se oprească îi va fi dificil să încetinească procesul sau să se oprească la paşii 7, 8 sau 9. Acest lucru reprezintă o problemă deosebită pentru orice persoană experimentată din punct de vedere sexual, ca şi pentru cele căsătorite în trecut. Persoanele căsătorite în trecut nu sunt obişnuite să se oprească. Raportul sexual este realizat fără să se gândească la etape sau paşi. Atunci când căsnicia se destramă şi persoana aceasta revina la scena întâlnirilor, paşii unei relaţii intime de cuplu devin nişte banalităţi inutile. Mulţi încep să se întâlnească şi devin imediat implicaţi din punct de vedere sexual, gândindu-se că acesta este un lucru normal. Pentru asemenea persoane, anii au trecut, de vreme ce ei au făcut parte dintr-o singură scenă şi au trebuit să se gândească la lucruri sexuale—ce este bine şi ce nu este bine să facă sau cât de departe să ajungă. Pentru cineva care poartă cu sine un bagaj dureros din punct de vedere spiritual sau emoţional fie din cauza morţii tovarăşului de viaţă, fie din cauza unui divorţ, plăcerea de a fi

cu cineva care îl găseşte de dorit din punct de vedere sexual poate fi copleşitoare. Fără să se gândească la consecinţele unei construiri rapide a noii relaţii, această persoană poate aluneca în implicare sexuală numai cu mustrări de conştiinţă. *La urma urmei,* motivează ea, *toată lumea o face. Suntem doi adulţi conştienţi.* Graba de a avea intimitate sexuală înainte de căsătorie reprezintă o bună explicaţie a ratei mai ridicate a divorţurilor în cele de a doua sau a treia căsnicii.

Dr. Donald Joy confirmă această idee. El crede că relţia de cuplu defectuoasă este adevăratul vinovat pentru rata divorţurilor în civilizaţia noastră.

> "... antropologii raportează cu claritate că marea noastră răsplată în privinţa aşa-numitei experienţe sexuale contribuie la obiceiuri de promiscuitate şi la relaţii de cuplu defectuoase. Statisticile referitoare la divorţuri sunt mult mai relaţionate de măsura de relaţii de cuplu neprotejate—ca şi de tensiunea socială de a fi activ din punct de vedere sexual înainte de căsătorie—decât de oricare altă cauză".[4]

Toţi dorim călăuzire pentru relaţiile noastre. Dar, fie că nu am ştiut ce înseamnă călăuzire, fie că ne-a fost teamă să luăm poziţie cu privire la ce intimităţi sunt potrivite pentru diferite tipuri de relaţii. Puritanii din Noua Anglie aveau o anumită călăuzire. Ei fooseau "însnopirea"—punând un cuplu de îndrăgostiţi în pat împreună, într-o cameră privată. Ei erau despărţiţi de o scândură mare, pusă pe toată lungimea patului. Li se spunea să vorbească să se atingă, să se simtă, dar numai atât. Există o linie pe care ei nu o puteau şi pe care nu trebuiau să o treacă. Odată ce sunt înţeleşi paşii care duc la relaţiile intime de cuplu, putem realiza şi realităţile tensiunii sexuale, stabilind călăuzirea corespunzătoare.

Curtenia reprezintă timpul trecut al cuvântului "apucare".

Great Thoughts,
Funny Sayings

Consecinţele grăbirii, trecerii cu vederea sau a înţelegerii greşite a paşilor aceştia se aplică puţin câte puţin atât celor adulţi, cât şi celor mai tineri. Multe persoane necăsătorite, după divorţul sau moartea tovarăşului de viaţă, reintră în scena întâlnirilor comportându-se mai mult ca nişte adolescenţi îndrăgostiţi, fiind incapabili să-şi ţină mâinile departe unul de celălalt. Într-un timp scurt după căsătorie, ei se poartă iarăşi ca atâţia mulţi alţi oameni căsătoriţi—monotonia mohorâtă a visurilor neîmplinite pune stăpânire pe ei, strălucirea le piere din ochi şi nu mai există nici o atingere între ei. Cum s-au întâmplat acestea? Prin grăbirea paşilor unei relaţii de cuplu, ei nu au putut niciodată să cunoască persoana cu care s-au căsătorit, până când a fost prea târziu. Der fapt, cei foşti căsătoriţi sunt mult mai dispuşi să grăbească paşii unei relaţii de cuplu, datorită experienţei lor din căsnicia anterioară. Orice om, fie căsătorit sau necăsătorit, trebuie să îşi pună dorinţele sexuale sub stăpânirea lui Dumnezeu, supunând clipă de clipă alegerile lor Lui, pentru a evita o viaţă cu probleme.

Acum, când cei doisprezece paşi ai relaţiei de cuplu au fost prezentaţi, putem hotărî mai bine ce demonstraţie a afecţiunii fizice este potrivită pentru fiecare etapă a întâlnirii. Valorile tale, încredinţate în mâna lui Dumnezeu, împreună cu cât de mult valorezi tu în proprii tăi ochi, îţi dictează alegerile. În timp ce îţi "schiţezi" intenţiile pentru actuala ta relaţie şi pentru toate relaţiile din viitor, adu-ţi aminte că oricine trece bariera de la pasul 6 la pasul 7 riscă să se expună la aceleaşi traumatisme care conduc la divorţ, datorită legăturii intense care se formează.

După părerea mea, paşii 9-12 aparţin numai căsniciei şi nu îşi au locul într-o relaţie aflată înainte de ceremonia nunţii.

O invitaţie la puritate sexuală

Biblia tratează deschis problema sexului. În Scriptură, sexul nu este nici murdar, nicio experienţă fundamentală. Totuşi, Cuvântul lui Dumnezeu declară că raportul sexual este rezervat numai acelora care au intrat în starea de căsnicie.

Unii se simt în afara "razei de acţiune" a Cuvântului lui Dumnezeu dacă nu sunt promiscui şi nu suferă nici o remuşcare sau vreun sentiment de vinovăţie în privinţa trecutului lor. Atunci când nu ascultăm de legile sănătăţii, încălcarea Legii lui Dumnezeu privitoare la puritatea sexuală produce o mulţime de consecinţe devastatoare, deşi poate că nu suntem conştienţi de ele imediat.

Planul lui Dumnezeu pentru vieţile noastre este desăvârşit şi nu s-a schimbat niciodată. Intimitatea sexuală pentru cei căsătoriţi reprezintă scopul special al lui Dumnezeu pentru procreare şi pentru satisfacţia noastră şi este o parte a relaţiei de cuplu. Acesta este unicul stil de viaţă care oferă fericirea deplină.

În ochii lumii, alegerea de a rămâne pur din punct de vedere sexual înainte de căsătorie poate părea nerealistă şi victoriană, dar fapttele care sprijină o asemenea alegere rămân în favoarea ta. Sexualitatea ta ar putea fi considerată un dar de la Dumnezeu, cu dedicaţia: "Pentru cea mai mare satisfacţie, nu-l deschide până la căsătorie".

Ori de câte ori o relaţie se bazează mai mult pe plăcerea fizică, mai degrabă decât pe prietenie, se va destrăma în cele din urmă de la sine. Este vorba aici de calităţile dscoperite în prietenie, care te vor însoţi de-a lungul vieţii, legat de o singură persoană.

Cândva, Hristos a umblat pe acest pământ. scriptura aminteşte că Isus "în toate lucrurile a fost ispitit ca şi noi, dar fără păcat" (Evrei 4:15). Aceasta înseamnă că şi El a înfruntat tentaţia sexuală. Însă El nu a ezitat, nu S-a jucat cu gândul acesta şi nici nu i-a cedat. În faţa sipitei, El a putut să-i întoarcă spatele şi să rămână nepătat. Viaţa Lui slujeşte ca exemplu pentru noi astăzi. "Să ne apropiem dar cu deplină încredere de scaunul harului, ca să căpătăm îndurare şi să găsim harm, pentru ca să fim ajutaţi la vreme de nevoie" (Evrei 4:16).

Dacă îţi predai viaţa lui Isus, poţi sta liniştit că El poate şi va pune stăpânire asupra vieţii tale sexuale atunci când Îi ceri călăuzire. El îţi va oferi putere pentru a rezista ispitei. Nu trebuie să te lupţi de unul singur cu propriile tale impulsuri. El te va călăuzi şi în acest domeniu al vieţii tale. Amănunte despre modul în care să întrebuinţezi dorinţa sexuală şi să o aduci sub stăpânirea lui Dumnezeu vor fi date în capitolul următor. Este posibil să încetezi instinctul de relaţie intimă de cuplu şi să faci alegeri înţelepte care te vor conduce la o viaţă de puritate.

11

Abstinenta

Dumnezeul nostru este un Dumnezeu al libertăţii. El ne-a oferit libertatea de a face alegeri care să determine direcţia vieţii noastre. Dar, pe lângă faptul de a fi un Dumnezeu al alegerilor şi al libertăţii, El spune: "Am ceva pentru voi, ceva ce este mai bun decât plăcerea de o clipă. Urmaţi-Mă. Slujiţi-Mi. Negaţi-vă numai o mică parte din plăcerea disponibilă astăzi şi vă voi da bucurie şi pace pentru totdeauna, ca şi o viaţă alături de Mine".

Mulţi dintre noi nu pot aştepta să exprimenteze ceea ce Dumnezeu are de oferit pentru ei. Poate că ne-am afundat atât de adânc în prezent, încât nu mai avem nici o asperanţă pentru viitor. Noi respingem oferta lui Dumnezeu, pentru că nu putem vedea sau experimenta bucuria chiar acum. Pentru noi şi pentru familiile noastre, acum şi în toată veşnicia, pierderea este incomensurabilă.

Dovezi ale abstinenţei

Ani de zile, am strâns informaţii cu privire la faptul pentru care este mai înţelept să aştepţi până la căsătorie ca să faci sex. Toate dovezile sociologice, psihologice şi medicale sprijină starea de abstinenţă. Rezultatele posibile ale sexului în afara căsătoriei sunt foarte periculoase. Sexul distruge viaţa de familie, ca şi scopul şi sensul căsniciei. El erodează capacitatea unei persoane de a iubi şi transformă oamenii în obiecte, ceea ce le scade valoarea personală. Sexul poate conduce la boală şi poate rezulta copii nedoriţi.

Mai mult decât atât, sexul în afara căsătoriei este un păcat împotriva lui Dumnezeu. Biblia este clară în privinţa acestui subiect. În traducerea King James Version a Noului Testament, cuvântul *curvie* se referă la imoralitatea sexuală în general (Ioan 8:41; Fapte 15:20, 29; 21:25; Romani 1:29; 1 Corinteni 6:13, 18; 2 Corinteni 12:21; Efeseni 5:3). Două pasaje (Matei 5:32; 19:9) foloseşte cuvântul *curvie* ca sinonim pentru *preacurvie.*În patru pasaje, atât *preacurvie,* cât şi *curvie* sunt folosite împreună, ceea ce indică o distincţie clară între cele două cuvinte (Matei 15:19; Marcu 7:21; 1 Corinteni 6:9; Galateni 5:19). Două trimiteri fac referire la actul sexual voluntar între persoane necăsătorite sau între o persoană necăsătorită şi o persoană căsătorită (1 Corinteni 7:2; 1 Tesaloniceni 4:3-5). În 1 Corinteni 5:1, Pavel foloseşte cuvântul *curvie* pentru o relaţie incestuoasă.

De aceea, într-o analiză finală, treizeci şi şapte din treizeci şi nouă de pasaje biblice exclud actul secual premarital din planul lui Dumnezeu pentru bărbaţi şi femei. Cele două excepţii sunt acolo unde cuvântul *curvie* este folosit ca sinonim pentru adulter. Dumnezeu le cere copiilor Săi să limiteze actul sexual doar pentru căsnicie. Porunca biblică este simplă, clară şi directă.

Multe persoane necăsătorite înţeleg la nivel intelectual că Scriptura interzice sexul premarital, dar de cele mai multe ori cred că acele interziceri erau numai pentru perioada bisericii timpurii. Astăzi, lucrurile stau altfel. Călăuzirea în privinţa sexului înainte de căsătorie s-a schimbat, spun ei. Acum, suntem mult mai sofisticaţi. Dumnezeu avea motivele Lui pentru care le spunea copiilor lui Israel să rămână abstinenţi în afara căsătoriei. Însă, asemenea, reguli sunt depăşite.

Recomand abstinenţă totală—puritate sexuală—până la căsătorie. Dar predicarea abstinenţei este uneori ca şi cum ai scuipa în vânt. Nu pentru că persoanele necăsătorite nu vor asculta. Ele încearcă să asculte, însă mesajele abstinenţei sfârşesc adesea prin dramele sexuale tulburătoare ale industriei de distracţii şi publicitatea acestora de protejare a sexului.

Dumnezeu nu a făcut reguli pentru a vedea cât de buni suntem la "săriturile hopurilor" şi la "marcarea de pucte". Scopul legilor Sale este de a ne proteja, pentru că El

ştie că acestea sunt în interesul nostru. Dacă le urmăm, vom trăi mai mult, mai fericiţi şi vom avea o viaţă mult mai satisfăcătoare—într-un cuvânt, vom prospera. Acest lucru este adevărat cu toate că legile Sale poate că nu au nici o valoare pentru noi acum.

Unii argumentează că este în regulă să calci legea lui Dumnezeu cu privire la păcatul sexual dacă nimeni nu este afectat. În realitate, cineva este întotdeauna afectat. Chiar dacă scapi de boli sau de graviditate, posibilitatea de a te încredinţa sau de a te lega de cineva pentru o viaţă este scăzută, ca şi posibilitatea de a avea încredere, de a simţi dorinţa sexuală şi de a fi în totalitate deschis faţă de o altă persoană. Legile lui Dumnezeu nu sunt arbitrare. Ele nu interzic plăcerea sexuală; mai degrabă, ele reţin plăcerea sexuală dacă le păzim şi păstrăm intimitatea sexuală pentru căsnicie.

Păcatul are puterea să ne rănească şi în cele din urmă să ne distrugă. Iată ceea ce face neascultarea în sfârşit—distrugerea noastră.

Este o nebunie să Îl ispiteşti pe Dumnezeu, să aştepţi şi să vezi ce se va întâmpla. Cel mai potrivit timp pentru a învăţa pericolele de a urma păcatul interzis este cu mult înainte ca ispita să aibă lor. Rezistenţa este mai uşoară atunci când ai hotărât deja că nu doreşti să îngădui să faci sex înainte de căsătorie.

Cincisprezece avantaje ale abstinenţei totale

Există o mulţime de avantaje ale abstinenţei totale şi depline înainte de căsătorie. Eu am restrâns lista lor la cincisprezece. Toate au o mare greutate, iar aşezarea lor nu este în ordinea importanţei.

1. *Abstinenţa înainte de căsătorie ajută la prevenirea divorţului.* Femeile care au fost active din punct de vedere sexual înainte de căsătorie sunt mult mai dispuse la divorţ decât cele care s-au abţinut de la sex premarital. Joan Kahn şi Kathryn London au studiat un număr de 2.746 de femei în cadrul Studiului Naţional al Creşterii Familiei şi au cercetat cum stau lucrurile. Studiul, efectuat pe o perioadă de douăzeci de ani, publicat într-un număr al revistei *Journal of Marriage naf the Family* (Jurnalul căsniciei şi al familiei), a arătat că miresele virgine au fost mai puţin predispuse să sfârşească relaţia lor de căsnicie prin divorţ sau despărţire, decât femeile care nu au fost virgine la momentul căsătoriei lor. Cât de puţin predispuse? Rezultatele sunt copleşitoare. Ne-virginele au o rată de divorţ de 53-71% mai ridicată decât virginele.[1]

Dr. Kahn şi dr. London au descris în amănunţime aceste statistici. Femeile virgine erau mult mai religioase şi au crescut în căminuri mai severe. Această dovadă sociologică neprocentualizată arată că acelea care au îmbrăţişat şi respectat standardele biblice îşi pot mări şansele la o căsnicie durabilă. În schimb, cele care nu sunt virgine la momentul căsătoriei îşi cresc şansele de divorţ cu 60%.

2. *Abstinenţa înainte de căsătorie ajută la prevenirea despărţirilor nenecesare.* Studiile arată faptul că cuplurile care se angajează în a face sex înainte de căsătorie sunt mult mai predispuse să se despartă, decât cele care nu fac sex premarital. Chiar şi cuplurile oficial logodite care au raporturi sexuale sunt mult mai predispuse să îşi încalce angajamentele. De ce? Un motiv este că impulsurile sexuale sunt satisfăcute înainte de căsătorie. (Pentru mai multe informaţii în privinţa acestui subiect, vezi cartea mea *The Compleat Courtship*—Curtenia desăvârşită.)

Forţa biologică a sexului i-a atras pe cei doi; odată descătuşată, puterea care i-a atras împreună se micşorează. O parte a atracţiei sexuale dintre bărbat şi femeie este dorinţa de a înţelege misterul celuilalt. Odată ce "descoperirea" a fost făcută, rămâne în urmă prea puţină curiozitate. În timp, tensiunea relaţiei scade în loc să se aprofundeze, aşa cum şi-a imaginat cuplul că se va întâmpla. Intersul în privinţa sexului nu este încă pierdut. Cuplul continuă să facă sex, dar simte că dorinţa sa sexuală se reduce, iar atunci când are loc despărţirea, este de

departe mult mai dureros—datorită unirii care a avut loc—decât dacă ei nu ar fi intrat niciodată într-o relaţie sexuală.

3. *Abstinenţa înainte de căsătorie previne o măsură de disfuncţionalitate sexuală pentru femeie.* Unele studii indică faptul că o jumătate dintre soţiile americane care au unele atitudini rezervate faţă de sex nu pot atinge orgasmul. Femeile (ca şi bărbaţii) tind să nutrească sentimente de vinovăţie şi teamă cu privire la relaţiile din trecut, avute cu patrenerii anteriori. Atunci când se întâmplă lucrul acesta, obiceiurile şi atitudinile proaste adoptate în afara căsniciei îi jefuiesc de deplina lor plăcere sexuală.

Studiile efectuate asupra femeilor care au avut raporturi sexuale înainte de căsătorie au relevat faptul că, cu cât mai multe experienţe sexuale premaritale au avut înainte de căsătorie, cu atât mai mult ele experimentează orgasmul în timpului actului sexual în primul an de căsnicie. Acest lucru este adevărat nu numai în cazul femeilor în cazul femeilor care au avut relaţii sexuale numai cu viitorul lor soţ, ci şi în cazul acelora care au avut câţiva parteneri.

Dacă ne-am opri aici, ar părea că abstinenţa nu este "rentabilă". Însă, în ciuda capacităţii lor de a atinge orgasmul, mult mai multe femei au avut probleme legate de sex în timpul primelor zile de căsnicie. Un număr semnificativ de femei au raportat dificultăţi şi disfuncţionalităţi pe timp îndelungat care au început în cursul primelor două săptămâni de căsnicie. Altele au raportat că se simt ca nişte "slujitoare ale sexului".

După căsătorie, au loc diferite dinamici. Femeile care au făcut pe placul prietenilor lor înainte de căsătorie s-au confruntat cu o mulţime de sentiemnte şi dificultăţi după căsătorie, de care nu au fost conştiente decât cu câteva săptămâni mai înainte. {i, cu cât mai devotată este femeia, cu atât mai mare este posibilitatea ca ea să experimenteze regrete şi sentimente de vinovăţie.

Femeile fără experienţe sexuale anterioare învaţă repede cum să atingă orgasmul după căsătorie. Institutul American al Relaţiilor de Familie a chestionat două mii de femei căsătorite în privinţa răspunsului lor orgasmic. 28% dintre femeile care erau virgine în ziua căsătoriei lor au experimentat orgasmul, în comparaţie cu 39% dintre acelea cu experienţă sexuală înainte de căsătorie. Aceste diferenţe au dispărut rapid odată cu experienţa din timpul căsniciei. La sfârşitului primului an, soţiile virgine au egalat în răspuns orgasmic soţiile nevirgine.

Dacă o femeie este sau nu capabilă să atingă orgasmul pare să aibă legătură cu sentimentele de vinovăţie. Atunci când păcatul este îngăduit în mod repetat—în acest caz, în afara căsătoriei—vinovăţia este rezultatul natural. Urmează teama şi pierderea respectului de sine datorită încălcării codurilor morale şi a valorilor religioase. Deoarece remuşcarea este sentimentul simţit împreună cu fiecare indulgenţă acordată, sentiemntele negative se asociază cu actul sexual. Asemenea sentimente nu dispar nici chiar după ce are loc ceremonia de căsătorie.

4. *Abstinenţa înainte de căsătorie previne o măsură de disfuncţionalitate sexuală pentru bărbat.* Impotenţa, incapacitatea de a menţine erecţia, afectează aproximativ un bărbat din zece şi este cauzată de o mulţime de factori fizici, cât şi emoţionali. Sentimentele de mânie, teamă, ca şi sentimentele de vinovăţie pot cauza impotenţă. Probleme legate de ego şi de valoare personală în care este ameninţată masculinitatea, inclusiv teama de respingere, pot fi, de asemenea, factori care contribuie la apariţia impotenţei.

Un bărbat care a experimentat imotenţa în timpul primului an de căsnicie spunea: "Impulsurile mele sexuale erau mai mari atunci când locuiam împreună decât acum". Un alt bărbat a recunoscut primul semn de impotenţă după ce el şi prietena lui au fost "prinşi în flagrant" de către părinţii ei. Un al treilea bărbat care a început să aibă relaţii sexuale cu logodnica sa chiar cu câteva săptămâni înainte de nuntă, i-a spus pastorului său: "Penisul meu este flasc ori de câte ori mergem la culcare, iar soţi a mea nu-l poate erecta". Care este numitorul comun al fiecărui dintre aceste cazuri? Sexul înainte de căsătorie.

O altă problemă a bărbaţilor este ejacularea precoce şi aceasta poate rezulta din obiceiurile sexuale proaste înainte de căsătorie. Un bărbat care suferă de această problemă nu îşi poate reţine ejacularea suficient de mult pentru a aduce o femeie la orgasm cel puţin în 50% din cazuri. Această problemă chinuie mai mult pe cei mai tineri, decât pe cei mai maturi şi a fost urmată de o varietate de scenarii: jocuri frecvente cu sexul atunci când bărbatul devine obişnuit să ejaculeze fără penetrare vaginală, întâlnirile în care există teama de a fi prinşi " în flagrant" sau sexul în cadrul unei întâlniri de genul "cine-pierde-plăteşte". Natura sexuală a unui om este întotdeauna în interdependenţă de natura lui psihologică. Sexul nu poate fi izolat sau compartimentat, separat de celelalte aspecte ale vieţii. Modul în care cineva îşi coordonează viaţa sa sexuală va afecta şi procesele sale mentale şi psihoogice. Abstinenţa înainte de căsătorie protejează împotriva apriţiei efectelor negative asupra psihicului.

5. *Abstinenţa înainte de căsătorie ajută la prevenirea cancerului cervical.* Femeile tionere care se angajează în raporturi sexuale cu parteneri multipli riscă mult să contracteze cancerul cervical atunci când vor avea patruzeci-patruzxeci şi cinci de ani. Cu puţin timp înainte de începerea menstruaţiei, întregul sistem endocrin este stabilizat. Cervixul este foarte vulnerabil în acest timp. Dacă este expusă la sperma unui sau a mai mulţi parteneri, femeia riscă să aibă cancer cervical în ultima perioadă a vieţii ei. Sperma conţine aşa-numitele "anti-gene" care stabilizează cevizul şi poate cauza dezvoltarea anormală atunci când este expusă la aceasta prea devreme, prea des şi la parteneri sexuali multipli. Atunci când o femeie are trei sau chiar mai mulţi parteneri sexuali, ea este de cincisprezece ori mai predispusă să contracteze cancerul cervical, decât o femeie care are numai un singur partener sexual.[2]

6. *Abstinenţa înainte de căsătorie elimină riscul de a contracta bolile cu transmitere sexuală (BTS).* Dacă faci sex în afara patului conjugal, eşti un ptrim candidat la BTS. Pur şi simpu, partenerii necăsătoriţi nu cunosc aventurile sexuale ale celuilalt. Studiile au descoperit faptul că asemenea persoane se simt deranjate atunci când vorbesc despre BTS, contracepţie sau folosirea prezervativului şi cred că ei pot simţi şi şti atunci când un partener de sex este sau nu în siguranţă de BTS. Nimeni nu poate şti prin intuiţie. Un studiu a arătat că 20% dintre bărbaţi—şi numai 4% dintre femei—au raportat că ei nu ar spune unui potenţial partener că au ieşit pozitiv la testul virusului HIV. 47% dintre bărbaţi şi 42% dintre femei au raportat că ei spun numai pe jumătate numărul de parteneri sexuali avuţi de ei înterior.[3] Într-un studiu naţional, bărbaţii au raportat o medie de cincisprezece parteneri sexuali, în timp ce femeile numai opt.[4]

Femeile sunt mult mai vulnerabile la SIDA decât bărbaţii, deoarece vaginul este mult mai predispus la tăieturi şi ruperi în timpul actului sexual. Un alt motiv pentru care femeile prezintă un risc mai ridicat este datorită faptului că virusul este mult mai concentrat în spermă decât în secreţia vaginală, iar celulele susceptibile din vagin sunt expuse la spermă un timp mai îndelungat.[5]

Sexul neprotejat nu este sigur. Rata de eşec în împiedicarea apriţiei graviditătţii pentru cuplurile care folosesc prezervativul este de cel puţin 15,7% din timpul unui an. Printre tinerele femei minoritare necăsătorite, rata de eşec a împiedicării apariţiei graviditătţii este de 36,3% anual. *British Medical Journal* (Jurnalul medical britanic) raportează că rata de eşec în împiedicarea apariţiei graviditătţii legate de alunecarea şi ruperea prezervativului este de 26%. Evident, oricine se bazează pe prezervative pentru controlul naşterii poate fi numit părinte!

Ca şi înţepătura de albină, oamenii promiscui sexuali lasă în urma lor în fiecare partener ceva din ei înşişi prin care aceşti parteneri sunt făcuţi să sufere.

Great Thoughts,
Funny Sayings

Această rată de eşec supraridicată apare şi în împiedicarea apariţiei graviditǎţii—în cazul în care o femeie poate concepe numai o zi sau două pe lună. Ne putem numai imagina rata de eşec în împiedicarea apariţiei BTS care pot fi transmise 365 de zile pe an!

Prezervativele nu pot fi testate cu precizie pentru protecţia SIDA. Virusul SIDA este de 450 de ori mai mic decât celulele spermatice şi poate trece cu uşurinţă prin cea mai mică gaură detectabilă.

Acum, ia aminte la aceasta: dacă ai avut doi sau trei parteneri de sex, iar partenerul tău a avut şi el doi sau trei parteneri de sex, aveţi 100% şanse de a contracta BTS. Pentru a te ajuta să înţelegi acest lucru, să luăm în atenţia noastră cazul lui Peter şi Paula, care sunt împreună şi intenţionează să se implice din punct de vedere sexual unul cu celălalt. Amândoi ştiu că celălalt a avut parteneri în trecut, dar niciunul dintre ei nu a spus numărul specific al acestora sau nu a spus adevăru. Să privim la întreaga imagine. (Vezi diagrama de mai jos.[6]) Prima prietenă a lui Peter este Diane. Peter şi Diane au avut relaţii sexuale. diane a avut relaţii sexuale cu alţi doi bărbaţi, Chuck şi Jon, înainte să aibă relaţii sexuale cu Peter. Cele trei partenere ale lui Chuck au fost Patti, Deanna şi Judy. Deanna a avut relaţii sexuale cu un singur bărbat, Jason, înainte de Chuck. Prima parteneră a lui Jason a fost Janet. Primul partener al lui Judy a fost Scott. Prima parteneră a lui Jon a fost Betty. Betty a avut două relaţii sexuale anterioare cu Tom şi Kevin. Kevin era bisexual şi a avut relaţii sexuale cu Jack.

AICI TREBUIE PUSĂ DIAGRAMA

Adaptată după *Risky Times,* de Jeanne Blake. Folosit cu permisiunea Workman Publishing Co., Inc.

Aşadar, dacă Paula crede că este sigură cu Peter, ea uită cei treisprezece oameni din imagine. Medicul generalist C. Everett Koop spunea că, atunci când faci sex cu o persoană, în realitate, tu faci sex cu toţi partenerii de sex ai lui sau ai ei.

Iată aici o progresie, care însumează toţi partenerii cu acelaşi trecut—un partener pe an, începând de la vârsta de 30 de ani. La 31 de ani, 3 persoane—adică partenerul de anul trecut, actualul tău partener şi persoana care a făcut sex xu actualul tău partener anul trecut. La 32 de ani, 7 persoane. La 33 de ani, 15 persoane. La 34 de ani, 31. La 35 de ani, 63 de persoane. La 36 de ani, 127. O sută douăzeci şi şapte de persoane este totuşi o presupunere conservatoare, de vreme ce se "obişnuieşte" ca prima relaţie sexuală să înceapă la cincisprezece ani, nu la trezeci de ani. Efectul cumulativ se construieşte de-a lungul anilor.

Este posibil să fii purtător al unei BTS sau SIDA de cincisprezece ani şi să nu ştii lucrul acesta. singurul mod de a fi sigur că nu vei lua vreo BTS este să fii într-o relaţie monogamă cu cineva care este, de asemene,a monogam. Altfel, trebuie să cercetezi nu numai actualul tău partener de sex, ci pe toţi partenerii partenerului tău din ultimii cincisprezece ani.

7. *Abstinenţa înainte de căsătorie anticipează o mai mare satisfacţie sexuală după căsătorie.* Un studiu recent efectuat de către Consiliul de Cercetare a Familiei, intitulat *What's Marriage Got to Do with It?* (Ce are a face căsnicia cu asta?), a descoperit faptul că 72 % dintre toţi tradiţionaliştii căsătoriţi (aceia care cred cu tărie că sexul în afara căsniciei nu este bun) au raportat o satisfacţie sexuală ridicată—cu peste 31% mai mult decât nivelul înregistrat de netradiţionaliştii necăsătoriţi![7]

Joseph şi Mary Ann Mayo, coautorii unei cărţi referitoare la acest subiect, spun: "Cei cu o minimă experienţă sexuală au fost mult mai predispuşi să declare despre căsnicia lor ca fiind 'întotdeauna caldă şi sprijinitoare'."[8]

Conform editorialistului sindicatelor naţionale Michael McManus, autorul cărţii *Marriage Savers* (Salvatorii căsniciei), dacă un cuplu se abţine de la a face sex înainte de

căsătorie, ei sunt între 29% şi 47% mult mai predispuşi să se bucure de sex înainte de căsătorie.[9]

Un studiu efectuat recent în domeniul sexualităţii, făcut de *U.S. News and World Report,* considerat drept "cel mai demn de încredere dintre toate studiile făcute vreodată", aruncă mai multă lumină asupra acestui subiect. Acest studiu, efectuat atât de către cercetători de la Universitatea de stat din New York la Stony Brook, cât şi de cei de la Universitatea din Chicago, a descoperit faptul că, dintre toţi oamenii activi din punct de vedere sexual, cei care au declarat a fi cei mai satisfăcuţi din punct de vedere fizic şi cei mai mulţumiţi din punct de vedere emoţional sunt cuplurile căsătorite.

Numai singură şansa de a avea acest gen de plăcere sexuală face aşteptarea până la căsătorie demnă de luat în consideraţie!

8. *Abstinenţa înainte de căsătorie asigură o relaţie de cuplu mult mai desăvârşită.* Este imposibil de preconizat, înainte de a avea relaţii sexuale cu cineva, care vor fi atitudinile tale sau atitudinile partenerului tău după aceea. Sexul modifică dinamica relaţiei. Există nenumărate ramificaţii ale actului sexual ramificaţii care nu pot fi nici ele modificate. Poţi privi la tine însuţi, la celălalt sau la viaţă cu alţi ochi.

De exemplu, datorită raporturilor sexuale, oo femeie sinte de cele mai multe ori un puternic ataşament faţă de bărbat—ceea ce reprezintă o puternică legătură emoţională care nu poate fi uitată ani mai târziu, chiar dacă aceasta se va căsători cu altcineva. În caz contrar, femeia care cedează făr împotrivire avansurilor uni bărbat începe să considere sexul drept o "ocupaţie comercială" care există sub formă de prerogativ masculin. Unii oameni se simt folosiţi, murdăriţi şi ruşinaţi, pentru că au pierdut ceva ce nu poate fi niciodată recuperat. Alţii suferă din cauza decumpănirii profunde şi a tulburării.

Nu este pur şi simplu o problemă de domeniul hazardului dacă să te angajezi sau nu să faci sex înainte de căsătorie, ci cât de des şi cu câţi parteneri o faci. Dacă faci sex numai cu o singură persoană înainte de căsătorie, vor urma toate consecinţele, însă răsplata va fi infinit mai amare atunci când există mai mulţi parteneri.

9. *Abstinenţa înainte de căsătorie scade probabilitatea legăturilor extraconjugale.* Există o puternică conexiune pozitivă între sexe înainte de căsătorie, chiar şi atunci când este vorba de un partener şi de sex extraconjugal. Cercetările cu privire la sexul conjugal şi extraconjugal arată că cei care au avut legături extraconjugale sunt mult mai predispuşi să aibă legături extraconjugale în căsnicie, decât aceia care sunt virgini. Mai mult decât atât, o mare parte dintre aceia care au avut relaţii extraconjugale intenţionează fă o facă din nou în viitor. Această corelaţie puternică dintre sexul conjugal şi sexul extraconjugal poate fi folosită, de asemenea, pentru a preconiza nefericirea în căsnicie şi probabilitatea de divorţ.[10]

Oamenilor care au avut asemenea relaţii de dragoste ocazionale le este dificil să facă o schimbare radicală începând de la nunta lor înainte şi să se încredinţeze unei vieţi de fidelitate în legăturile sfinte ale căsniciei. Dorinţele sexuale stabilite înainte de căsătorie afectează în mare măsură şi continuă chiar şi după căsătorie.

10. *Abstinenţa înainte de căsătorie îmbunătăţeşte şansele de a face distincţia dintre dragoste adevărată şi pasiune nebună.* Este destul de dificil să faci diferenţa între dragoste adevărată şi pasiune nebună chiar şi ca adult matur, iar atunci când sexul face parte din relaţie, el distorsionează adevăratele sentimente. În cele mai multe cazuri, cu cât cuplul rămâne împreună mai mult timp, cu atât sunt mai mari şansele lor de a găsi dragostea adevărată; însă, atunci când cuplul devine implicat din punct dev edere sexual, ei pot rămâne împreună pentru sex, şi nu pentru că împărtăşesc interese, ţeluri şi valori comune. O femeie poate continua o relaţie sexuală pentru ca să îşi poată păstra bărbatul. El rămâne cu ea pentru că se bucură de privilegii sexuale.

Cuplul începe să se întâlnească. Pe măsură ce relaţia lor progresează, se testează compatibilitatea lor. Atunci când sunt în mare parte compatibili, ei rămân împreună. Atunci

când sunt incompatibili, ei se despart. Dar, cu cât mai repede relaţia lor devine sexuală, cu atât dinamica se modifică, fie că unul sau chiar amândoi recunosc sau nu.

Sexul înainte de căsătorie maschiează în mod inevitabil domeniile de preocupare care trebuie discutate pe măsură ce relaţia continuă. Adesea, atunci când un cuplu activ din punct de vedere sexual înfrună o problemă, în loc ca aceasta să fie tratată, discutată deschis, ea este mascată prin sex, ceea ce pare să facă lucrurile mai bune pentru o anumită perioadă de timp. Prin urmare, cuplul nu dezvoltă niciodată capacităţile necesare rezolvării problemelor. La suprafaţă, totul merge bine, dar ei nu învaţă niciodată să comunice. Implicarea sexuală poate masca dificultăţile până după căsătorie.

Atunci când sexul începe înainte ca cuplul să înveţe capacităţile de comunicare necesare. el devine în mod invariabil manipulativ. Cercetările indică faptul că o relaţie sexuală poate ţine un cuplu împreună între trei şi cinci ani, dar nu mai mult decât atât.

Abstinenţa poate ajuta cuplul să comunice şi să rezolve problemele atunci când se angajează să îşi petreacă timpul învăţând capacităţile de comunicare vitale.

11. *Abstinenţa înainte de căsătorie elimină sentimentele de vinovăţie.* În general, femeile se simt mult mai vinovate decât bărbaţii atunci când îşi încalcă codul lor dmoral, dar şi bărbaţii experimentează regretul ca rumare a comportamentului promiscuu înainte de căsătorie.

Într-o anumită măsură, o persoană asociază sexul înainte de căsătorie cu sentimentele de vinovăţie, ruşine şi teamă şi în aceeaşi măsură ea va experimenta aceleaşi sentimente devastatoaredupă căăstorie. Asemenea atitudini pot dura luni sau chiar ani de consiliere profesională pentru a fi şterse, eradicate.

Este greu să presupui momentul în care sentimentele de vinovăţie ies la suprafaţă. Ele pot fi experimentate imediat după actul sexual sau mai târziu, pe măsură ce regretele chinuie conştiinţa. Ernest Hemingway comenta odată prin supoziţie că *moral* este ceea ce simţi bine după; *imoral* este ceea ce simţi rău după. Afirmaţia lui Hemingway poate fi un îndreptar pentru viaţă dacă trăieşti numai pentru clipa prezentă, dar dacă vrei să faci acum ceea ce va fi bine pentru tine zece ani de acum încolo, ai nevoie de un principiu mai înalt. Este greu pentru o persoană singură sau dornică de dragoste să facă o alegere înţeleaptă în privinţa a ceea ce o va face fericită zece sau douăzeci de ani mai târziu. Consecinţa nu este un ghid în care să ai încredere. Ea poate fi ignorată, mai ales în toiul pasiunii. Iată de ce mulţi oameni stăruie în relaţii sexuale premaritale şi nu se simt vinovaţi în privinţa aceasta.

12. *Abstinenţa promovează valoarea persoanlă.* Indulgenţa repetată în a şti ceea ce este rău distruge valoarea personală. În cartea sa, *No Wonder They Call Him the Savior* (Nu-i de mirare că ei Îl numesc Mântuitorul), Max Lucado relatează o poveste care a fost publicată pentru prima dată în *Miami Herald.*

> Judith Bucknell a fost cazul de omucidere numărul 106 din anul acela. Ea a fost ucisă într-o seară ceţoasă de 9 iunie. Vârsta: 38 de ani. Greutatea: 50 de kg. Înjunghiată de şapte ori. Strangulată. Ţinea jurnal intim. Nu şinuse jurnalul astfel ca amintirea ei să fie îngropată odată cu cadavrul ei. Însă jurnalul există ca un epitaf dureros al unei vieţi singuratice. Corespondentul veştii a făcut următorul comentariu în legătură cu însemnările ei: "În jurnalul ei de fiecare zi, Judy a creat un personaj şi o voce imaginară. Personajul era ea însăşi, melancolică, luptând împotriva greutăţilor vieţii, obosită; vocea, îndurerată. Judy Bucknell nu avea noroc în a-şi face prieteni; vârsta 38 de ani, mulţi amanţi, multă dragoste oferită, nimic primit în schimb".
>
> Era o foarte bună secretară, însă o învinsă în ceea ce priveşte dragostea. Jurnalul ei era plin de fraze ca acestea: "Unde sunt bărbaţii cu florile... şi muzica? Unde sunt bărbaţii care sună şi cer să aibă cu tine o întâlnire adevărată, prezentă? Unde sunt bărbaţii cărora le-ar plăcea să împartă

cu mine mai mult decât patul, băutura alcoolică, mâncarea mea? Mi-ar plăcea am o singură dată în viaţă, înainte de a trece prin viaţă, genul de relaţie sexuală care să fie o parte a unei relaţii de dragoste adevărată".

Ea nu a avut niciodată parte de asemenea lucruri. Judy nu era o prostituată. Nu se droga şi nu era foarte bogată. Nu a fost niciodată închisă. Nu era o inadaptată socială. Era o femeie respectabilă. Era sociabilă. Organiza petreceri la ea acasă. Purta îmbrăcăminte de designer şi avea un apartament cu privire spre golf. Dar era foarte singură. "Am văzut oameni împreună şi sunt atât de geloasă, încât vreau să termin cu toate. Ce se va întâmpla cu mine?"

Deşi a avut mulţi amanţi (cincizeci şi nouă în cincizeci şi şase de luni), a avut parte de puţină dragoste. "Cine are să o iubească pe Judy Bucknell?", continuă jurnalul. "Mă simt atât de bătrână. Neiubită. Nedorită. Abandonată. Folosită. Vreau să plâng şi să adorm pentru totdeauna".[11]

"Bătrână... neiubită... nedorită... abandonată... folosită... vreau să plâng... să adorm pentru totdeauna". Nu prea sunt aceste cuvinte pline de înţelepciune din partea cuiva care a descoperit secretul fericirii.

De obicei, femeile se angajează în relaţii sexuale din motive nesexuale. O femeie iese cu un bărbat şi apoi se culcă cu el nu pentru că aşa doreşte ea sau pentru că îl iubeşte, ci pentru că ea simte că se aşteaptă din partea ei asemenea lucruri. Ea presupune că, până nu îi face jocul lui, nu va mai auzi de el în viitor. Angajarea în relaţi sexuale din motiv că aceasta este o pardte a unei înţelegeri nespuse determină o femeie să se simtă în cele din urmă vinovată şi folosită. Vinovăţia şi sentimentul că a fost folosită conduc la sentimente crescute de ură faţă de sine.

Chiar şi bărbaţii recunosc faptul că o singură noapte nu este atât de grozavă pe cât ar trebui să fie. Dr. Joyce Brothers spune: "Sexul de moment este aproape la fel de satisfăcător ca şi un strănut, fără o relaţie de dragoste adevărată".

Sexul nu este răspunsul la a te simţi neiubit(ă), nedorit(ă), abandonat(ă) şi folosit(ă). Judith Bucknell şi-a sacrificat valoarea personală pe latarul sexului. Sexul în afara căsniciei complică numai problemele pe care le avem deja. Răspunsurile la asemenea probleme pot fi găsite atunci când avem o relaţie consacrată cu Isus Hristos.

13. *Abstinenţa înainte de căsătorie elimină în totalitate riscul graviditătii.*

14. *Abstinenţa înainte de căsătorie exclude posibilitatea avortului.* Deşi nu citim aceasta în mass-media, femeile la vârsta de patruzeci-cincizeci de ani au o rată de sarcini nedorite, echivalentă cu a adolescentelor.[12] {i multe femei mature îşi rezolvă această problemă prin avort.

Vreau să-ţi spun o poveste grozavă despre contracepţia orală. I-am cerut unei fete să se culce cu mine şi ea a spus nu.

Great Thoughts,
Funny Sayings

Milioane de femei suferă profund în urma unui avort. Din punct de vedere fizic, ele suferă din cauza dezordinilor nervoase şi a problemelor cu stomacul; iar unele, datorită complicaţiilor, trebuie să facă histerectomie, care ezxclude posibilitatea de a mai da vreodată naştere unui alt copil. Din punct de vedere psihic, ele suferă din cauza depresiei nervoase, a sentimentelor de respingere, vinovăţie, gânduri de sinucidere şi incapacitatea de a se ierta pe ele însele.

Da, avortul are o consecinţă care până de curând a fost ignorată. Un studiu efectuat de dr. Anne Catherine Speckhand la Universitatea din Minnesota a inclus femei din diverse medii sociale care au prezentat, surprinzător, aceleaşi simptome:

- 81% au raportat îngrijorare faţă de copilul avortat;
- 73% au raportat amintii scurte în legătură cu avortul;

- 69% au raportat sentimente de înnebunire după avort;
- 54% au raportat coşmaruri repetate legate de avort;
- 35% au resimţit "pedepse" venite din partea copilului avortat;
- 23% au suferit halucinaţii legate deavort.[13]

Aceste simptome au avut loc în ciuda faptului că 72% dintre femei au spus că nu aveau nici o credinţă religioasă în timpul avortului! Ne putem imagina repercursiunile asupra mamei, ca şi asupra tatălui copilului, care au fost crescuţi creştini de mici şi care şi-au încălcat codul lor de valori prin căutarea avortului ca drept răspuns la o dilemă atât de dificilă.

Orice femeie care a suferit un avort are nevoie să caute pocăinţă, vindecare şi asigurare în iertarea şimila copleşitoare a lui Hristos. Odată ce ea înţelege cu adevărat mila şi iertarea lui Hristos, ea se poate elibera de sentimentele de vinovăţie şi durere. Este nevoie de timp pentru vindecare, iar procesul iertării de sine nu poate fi grăbit. O femeie poate să nu experimenteze simptomele traumatismului de după avort timp de cinci până la zece anii după acesta. De aceea, femeile continuă să se căsătorească cu parteneri nesusceptibili şi nu recunosc cauza esenţială a problemelor care pot ieşi la suprafaţă câţiva ani mai târziu.

15. *Abstinenţa păstrează valoarea şi însemnătatea lunii de miere.* Amintirile plăcute ale unei luni de miere fericite şi deosebite binecuvintează cuplul timp de mulţi ani. Pe măsură ce viaţa de om căsătorit merge înainte, cuplul trebuie să fie capabil să privească înapoi la luna lor de miere ca la o amintire foarte frumoasă. Un studiu a indicat faptul că 87% dintre cuplurile care au practicat abstinenţa până la căsătorie au avut o lună de miere frumoasă, în comparaţie cu numai 47% dintre cuplurile care au fost intime din punct de vedere sexual înainte de căsătorie.[14] Un bărbat de curând căsătorit spunea: "Sexul înainte de căsătorie mi-a zădărnicit în mare măsură toate aşteptările mele de la luna noastră de miere. După ce ne-am căsătorit, mi-a părut sincer rău că s-a întâmplat astfel, dar era prea târziu".

A nu face sex înainte de căsătorie. Aceasta se numeşte abstinenţă. {i este garantată ca valabilă 100%. Nu vei fi afectat(ă), nu vei lua nici o BTS, nu vei rămâne însărcinată şi nici nu vei suferi o mulţime de alte boli. Poţi alege oricând abstinenţa, chiar dacă ai fost înainte activ din punct de vedere sexual.

Abstinenţa. Este ceva realizabil! {i plăteşte dividende mari.

Planul lui Dumnezeu pentru sex

Un consilier marital de renume spunea odată: "Singurul motiv pentru o căsnicie fericită este faptul de a fi copleşit de o dragoste bazată cu preponderenţă pe sex, centrată pe dorinţa fizică". Dacă el s-ar fi oprit să spună numai atât, mulţi ar fi făcut caz de orice purtare ar putea dori să o aibă, să fie iertată. Dar el a adăugat că, oricât de esenţial este sexul, "există mult mai multe lucruri necesare pentru o bună căsnicie".

În esenţă, sexul înseamnă ceva mai mult decât dorinţa animală. Dragostea adevărată uneşte dorinţa sexuală cu celelalte elemente care alcătuiesc cel mai înalt gen de relaţie dintre soţ şi soţie. Dragostea înseamnă prietenie, tandreţe, stăpânire de sine, altruism, amabilitate şi loialitate—toate acestea îmbinate cu dorinţa sexuală.

Impulsul sexual separat de celalalte aspecte ale unei relaţii doreşte cu egoism să domine, să cucerească, să forţeze sau să stăpânească. În esenţă, sexul este ceva animalic. Dragostea veritabilă idealizează, controlează şi conformează dorinţa sexuală la viaţa socială.

Dragostea este centrată pe cealaltă persoană. Sexul fără dragoste este auto-centrat, este o poftă după satisfacţie, descătuşare fizică. Pe de altă parte, dragostea doreşte fierbinte o împărtăşire intimă cu cealaltă persoană.

Cele zece obiceiuri-cheie ale oamenilor abstinenţi din punct de vedere sexual

Pe voi, care aţi luat hotărârea de a rămâne abstinenţi până la căsătorie şi rămâneţi loiali, vă respect din toată inima. Aţi ales o cale mai bună, mai sigură. Probabil că a fost o cale singuratică. Hollywood-ul şi mass-media vă dispreţuiesc. Mulţi oameni pierduţi, descumpăniţi şi bolnavi vă ironizează şi vă ofensează.

Vouă, care vă simţiţi înşelaţi de păcatul sexual, vă ofer speranţă. Încerci să te convingi cât de grozav este sexul când, în realitate, acesta te lasă pustiu şi singur? Atunci, cercetează îndelung adevărata ta persoană. Fii extrem de sincer. Este viaţa ta un plus sau un minus? Imaginează-te peste zece ani. Dacă continui actualul tău mod de comportament, vei ajunge acolo unde doreşti cu adevărat să fii?

Să spunem că ţi-ar plăcea să faci unele schimbări. În societatea actuală, saturată de sex, este posibil pentru un adult cu experienţă sexuală, care posedă un impuls sexual foarte puternic şi este probabil foarte mult atras de o singură persoană de sex opus, să se abţină? Atunci când devii atraas din punct de vedere sexual de cineva, şi mai ales dacă te-ai şi îndrăgostit, sfaturile celorlalţi trec pe lângă urechile tale. Aşa cum remarca un antrenor al unei echipe de baschet: "Atâta timp cât echipa mea câştigă, nu-i pot învăţa nimic".

Dacă ai fost abstinent şi vrei să rămâi astfel până la căsătorie, iată cum să îţi menţii alegerea. Iar pentru cei cu experienţă sexuală, iată aici zece strategii sigure pentru a îmbrăţişa abstinenţa în viitor.

1. *Dezvoltă sentimente pozitive de demnitate.* A avea sentimente pozitive cu privire la tine însuţi este cel mai important factor în evitarea implicării sexuale înainte de căsătorie. Dacă trăieşti conform valorilor tale, alţii se vor gândi cu respect la tine, iar conflictele interioare nu te vor descumpăni. Vei reacţiona la părerile celorlalţi cu privire la tine cu integritatea personală şi încredere de sine. Înfăţişarea, capacităţile tale şi aprobarea socială nu te vor îngrijora pe nedrept şi acestea te vor lăsa mai liber să iubeşti, să munceşti şi să interrelaţionezi.

A. C. Green, unul dintre cei mai mari jucători de baschet profesionist spune că, în calitate de sportiv profesionist, este permanent asaltat de femei care doresc să se întâlnească şi să petreacă timpul cu el. Din momentul în care soseşte într-un oraş şi până pleacă, femeile nu-i dau pace. De cele mai multe ori, jucătorii de baschet profesionist au o imagine socială care depăşeşte viaţa reală, iar asemenea femei sunt pretutindeni, spune el—în aeroporturi, în holurile hotelurilor, în restaurante şi pe terenurile de sport—încercând să îi atragă atenţia.

A. C. nu este orb. El recunoaşte modul în care percepe atunci când întâlneşte pe cineva. Mai mult decât atât, el aude discuţiile din vestiar despre cuceririle sexuale ale celorlalţi jucători. Însă el a ales să rămână abstinent din punct de vedere sexual până la căsătorie, să urmeze mai degrabă principiile lui Dumnezeu decât principiile laice. El le-a spus colegilor lui care este atitudinea lui cu privire la sexul înainte de căsătorie şi că crede că Dumnezeu a rezervat sexul pentru căsnicie. Aceştia nu sunt toţi de acord cu atitudinea lui, dar respectă alegerea şi poziţia lui. A. C. este mândru că este virgin. "Trebuie să mă respect pe mine însumi înainte să îi pot respecta pe ceilalţi", spune el. Chiar aşa, A. C.!

Dacă ai de gând să practici abstinenţa începând chiar de astăzi, trebuie mai întâi să îţi îmbunătăţeşti sentimentele de demnitate (valoare). (Vezi capitolele 1 şi 2 pentru a înţelege cum poţi face acest lucru.) Atunci când te vezi pe tine însuţi drept un copil preţuit al lui Dumnezeu, pentru care a murit Hristos, te vei simţi mult mai capabil să faci alegeri dificile de care vei beneficia în viitor, în loc să ţi-l slăbească.

2. *Stabileşte dinainte reguli pentru comportamentul tău.* Cele mai multe persoane necăsătorite nu şi-au stabilit niciodată limite în privinţa comportamentului lor, nici chiar în privinţa comportamentului sexual. Expresii precum: "Nu m-am gândit niciodată serios la acest lucru" sau "Mă comport după cum este cazul, după propria-mi dispoziţie" sau "Aştept şi văd eu ce fac după aceea" sunt cele mai des folosite. Asemenea atitudini "după valul lumii" creează ocazia situaţiilor tensionate să apară şi să se dezvolte.

Trebuie să te gândeşti la principiile tale şi să dezvolţi principii pentru intimitatea fizică, bazate pe valorile tale personale şi pe Cuvântul lui Dumnezeu. Ia-ţi timp pentru o atentă cercetare de sine şi hotărăşte-te ce limite vei stabili comportamentului tău. Hotărăşte-te la ce punct din paşii relaţiilor de cuplute vei opri în orice relaţie cu sexul opus, până când te vei căsători. Adu-ţi aminte numărul de paşi ai unei relaţii de cuplu. Aceasta trebuie să fie problema pe care ar trebuie să fii mândru să o discuţi cu pastorul tău sau cu un prieten de încredere.

După ce te-ai gândit cu atenţie şi ţi-ai stabilit principiile, plănuieşte cum să le menţii. Întocmeşte un plan specific de urmat, astfel încât să poţi continua într-o relaţie de dragoste sănătoasă, în continuă creştere, cu o persoană de sex opus, fără a face compromisuri cu tine însuţi (poţi folosi următoarele obiceiuri pentru a te ajuta să realizezi planul tău).

Cândva, Babe Ruth a jucat pe un stadion inospitalier. În mijlocul huiduielilor şi fluierăturilor, el şi-a îndreptat bâta de baseball spre punctul precis al steagului unde intenţiona să lovească următoarea aruncare. Apoi a lovit mingea exact acolo unde ţintise—pentru a avea timp să alerge la prindere. Atunci când stabileşti reguilile pentru conduita ta, gândeşte-te la Babe Ruth. Oricine altcineva ar putea spune că nu vei reuşi niciodată, pentru că principiile tale nu pot fi niciodată prea înalte. Cu cât sunt mai clar definite principiile tale şi cu cât te cunoşti mai bine pe tine însuţi şi standardele tale, cu atât mai mult eşti dispus să le îmbunătăţeşti. Pur şi simplu gândeşte-te unde este aţintită bâta de baseball. Un citat pe care l-am auzit cândva însumează unul dintre cele mai bune sfaturi cre pot fi date: "Este un lucru interesant cu privire la viaţă. Dacă refuzi să accepţi orice lucru, de cele mai multe ori îl obţii".

3. *Discută cu partenerul tău de întâlnire.* Comunicarea deschisă între partenerii de întâlnire privitoare la idealurile sexuale şi valorile lor reprezintă o modalitate excelentă de a preveni apariţia situaţiilor-problemă. În acest caz, soluţia trebuie să fie precisă. Fă-l pe celălalt să cunoască limitele şi valorile tale. Nu este corect să inviţi pe cineva la aeroport fără a-i spune dacă este vorba de o plimbare cu avionul sau de o săritură cu paraşuata.

Această nu înseamnă să te prezinţi, spunând astfel: "Salut, sunt Jack şi eu nu mă culc cu nimeni". Poţi fi tot atât de direct, cât şi plin de tact, lăsându-l pe celălalt să îţi cunoască limitele. Cei care sunt sinceri cu partenerii lor de întâlnire primesc, de obicei, un răspuns pozitiv.

O modalitate uşoară de a a duce subiectul în discuţie poate fi vorbind despre ceva anume din ziar. "Acest articol spune că mai multe persoane celibatare rămân astăzi în această stare mai mult decât niciodată înainte". Sau vorbeşte despre valorile tale personale: "E numai drept să îţi spun despre valorile pe care mi le-am ales pentru viaţa mea. Vreau să dezvolt relaţii de întâlnire care nu includ sexul înainte de căsătorie. Sper că vei respecta aceste valori ale mele şi că vei fi alături de mine în ţinerea lor".

A fi atât de direct în "politica" ta "fără sex" cu cienva pe care încă nu îl cunoşti bine şi care poate că nu s-a apropiat încă de tine din punct de vedere sexual, poate fi puţin stânjenit. Dar, o dată spuse aceste lucruri, vei observa că ele elimnă stressul şi nesiguranţa din relaţie.

4. *Dezvoltă şi rămâi fidel acordului cu privire la întâlniri.* Înfruntă-o. Întâlnirile, ca adult, sunt extrem de diferite faşţă de întâlnirile ca adolescent. Atunci când adolescenţii se întâlnesc, există o mai mică necesitate de a vorbi despre ţelurile relaţiei lor. Este mai mult o perioadă de "încearcă-şi-greşeşte", în care o persoană este la fel de interesată ca următoarea.

Puţin câte puţin, această perioadă trece, până când se ajunge la maturitate, iar târul adult începe să caute o persoană potrivită pentru el.

Cele mai multe persoane necăsătorite caută un partener de viaţă. De aceea, ele trebuie să fie mult mai preferenţiale în privinţa alegerilor lor de întâlnire, decât erau ca adolescenţi. Ele trebuie să vorebească deschis despre ţintele relaţiei lor. După aceasta, ele pot evalua compatibilitatea lor şi pot discuta cât de mult contact fizic este dorit şi cum va sluji aceasta ţelurilor pe care ei le-au dezvoltat.

Dr. Jim Talley, autorul cărţii *Too Close Too Soon* (Cu cât mai aproape, cu atât mai curând), recunoaşte că graba spre intimitate sexuală trebuie adusă sub stăpânire de timpuriu.[1] Conform părerii dr. Talley, un cuplu obişnuit ajunge în pat după ce a petrecut trei sute de ore împreună, numai ei singuri. El încurajează cuplurile cărora le oferă consiliere să restrângă acest timp. El recomandă mai mult de douăzeci de ore în prima lună, treizeci de ore în a doua lună, patruzeci de ore în a treia lună şi cincizeci de ore în a patra lună. Timpul pe care cuplul îl petrece stând numai ei doi este cronometrat oră cu oră; timpul petrecut cu grupul se împarte la patru; timpul destinat convorbuirilor telefonice este cronometrat atunci când conversaţia depăşeşete o jumătate de oră. Timpul petrecut împreună trebuie notat pe un grafic.[2]

După ce cuplul a dezvoltat o prietenie puternică şi solidă şi doreşte să se ţină în braţi unul pe celălalt, cuplul intră în "instruirea relaţiei", care se întinde pe o perioadă de patru luni. După ce au şedinţe cu un instructor, ambele persoane îşi completează tema în caiete pentru acasă. Mulţi dintre pacienţii dr. Talley sunt persoane căsătorite în trecut, care pur şi simplu nu doresc să facă o altă greşeală şi privesc cu seriozitate construirea unei relaţii care va dura o viaţă. Aşa cum am observat, persoanele căsătorite în trecut omit cel mai adesea etapele preliminare ale dezvoltării emoţionale ale relaţiei, îngăduind laturii sexuale să îi stăpânească şi să îi controleze.

Pe lângă acest gen de explorare a relaţiei, cuplul semnează un acord de a limita implicarea lor fizică, precum şi timpul lor petrecut împreună. Limitele sunt riguroase, dar cuplul trebuie să cadă de acord să păstreze limitele stricte pentru amândoi.

Dr. Talley evidenţiază, de asemenea, valoarea semnării unui acord la abstinenţă sexuală. Un bărbat a spus odată: "Prin semnătura mea şi luarea unui angajament, încetez să mă mai culc cu cineva. Acesta este primul pas înapoi spre împăcarea cu fosta mea soţie". Orice om care ia în serios abstinenţa până la căsătorie poate beneficia din plin de un asemenea angajament. Iată câteva lucruri de luat în considerare pe măsură ce vă dezvoltaţi propriul vostru "acord":

Cum să scrii un acord

- Discută cu partenerul tău şi cădeţi la înţelegere în privinţa nivelului de întâlnire la care sunteţi în prezent, bazat pe cele şapte etape ale întâlnirii enumerate în capitolul 3.
- Bazându-te pe etapa întâlnirilor tale, discută şi precizează cât de des trebuie să vă vedeţi unul pe celălalt în fiecare săptămână, luând în considerare slujba, familia, biserica, distanţa şi alte responsabilităţi.
- Discutaţi despre timpul cel mai potrivit pentru a fi împreună, ţinând cont de faptul că nu este prea potrivit să fiţi împreună după ora 11 seara.
- Discutaţi şi limitaţi perioada de timp pe care o veţi petrece împreună, numai voi doi.
- Discutaţi şi precizaţi activităţile pe care le veţi face împreună, care vă vor ajuta la limitarea timpului petrecut numai împreună, şi care va îmbunătăţi dezvoltarea dimensiunilor emoţionale, sociale şi spirituale ale relaţiei.

- Discutaţi şi identificaţi lucrurile care vor fi cu "acces interzis". Acestea includ locurile de amuzament, precum şi locurile în care voi doi veţi fi singuri, dormitoarele, motelurile şi apartamentele.
- Discutaţi şi cădeţi de acord în privinţa relaţiei intime de cuplu la care doriţi să limitaţi demonstrarea afecţiunii unul pentru celălalt (vezi capitolul 10).
- Întocmiţi un plan de acţiune după care trebuie să vă ghidaţi chiar în limitele stabilite anterior, realizând că în acel punct sunteţi incapabili de a vă controla comportamentul. Dacă întâlniţi probleme în această privinţă, trebuie să adăugaţi o a treia parte care să vă poată ţine răspunzători. Dacă relaţia are valoare pentru voi, latura fizică trebuie adusă sub control.
- Lunar, verificaţi dacă "acordul" vostru în privinţa întâlnirilor a fost respectat şi dacă limitele intimităţii nu au fost respectate.

5. *Dezvoltă un plan de acţiune pe care trebuie să îl foloseşti atunci când vei întâlni vreodată un "partener apropiat".* Te-ai gândit la valorile tale şi ţi-ai întocmit nişte principii. Vei încerca să trăieşti conform acestora, dar, la un anumit moment, vei fi cu cineva care te va ispiti să treci dincolo de aceste limite. Ce vei spune? Ce vei face? Trebuie să acţionezi repede. Acum, planul întocmit cu anticipaţie te-ar putea salva de la durerile de cap de mai târziu.

Să analizăm ameninţările principiilor tale, structurate în trei categorii:

Ameninţarea uşoară: Spune nu şi fii hotărât(ă). Începe să spui o poveste lungă, cu implicaţie dramatică. Vorbeşte despre Hristos. Ridică-te schimbă activitatea şi spune: "Sunt mort(moartă) de foame. Hai să luăm ceva de mâncare". Spune o glumă. "{tii de ce au rătăcit copiii lui Israel prin pustie timp de patruzeci de ani? Chiar şi atunci bărbaţii nu se opreau ca să ceară călăuzire asupra drumului". Atunci când nu există o ameninţare serioasă a principiilor tale, oricare dintre aceste idei pot rezolva situaţia apărută.

Ameninţarea medie: Această situaţie este ceva mai serioasă. Un simplu "Nu, mulţumesc" nu dă rezultate. Trebuie aplicată o altă metodă. Poţi simţi nevoia să foloseşti declaraţii ferme, personale: "Mă simt foarte ameninţată atunci când mă presezi în felul acesta, deoarece nu arăţi nici un respect pentru dorinţele mele". Poate că este nevoie să repeţi cu claritate de două ori această declaraţie pentru ca celălalt să înţeleagă ceea ce spui. Poate că doreşti să pleci atunci când nu mai sunteţi şi cu altcineva. Femeile mai ales, trebuie să poarte cu sine întotdeauna bani mărunţi pentru un telefon şi douăzeci de dolari pentru un taxi.

Ameninţarea serioasă: Dorinţele, principiile tale şi intimidările anterioare au fost călcate în picioare. Nu este timpul să te temi că ofensezi sentimentele celuilalt. Ai încredere în instinctele tale—dacă te simţi serios ameninţată sau înspăimântată, conmportă-te conform simţămintelor tale. Scapă cum poţi. Foloseşte-te de orice mijloace posibile pentru a fugi. Loveşte şi fugi. Este bine să porţi la tine un spray lacrimogen, doar în eventualitate.

Nu aştepta ca adevărata ameninţare să aibă loc; întocmeşte un plan de acţiune înainte ca aceste lucruri să se întâmple. Gândeşte-te la el ca la un exerciţiu practic în caz de incendiu. Timpul acordat găsirii ieşirii este înainte ca flăcările să-ţi pârlească picioarele.

6. *Deveniţi răspunzători faţă de cineva.* Un partener de responsabilitate este o persoană de care vei fi responsabil pentru conduita ta. Un prieten de încredere, un pastor, un consilier sau un profesor este o alegere potrivită. Poate fi şi un grup de oameni de care să te faci răspunzător. Ambele părţi trebuie să se simtă bine şi să respecte persoana aleasă.

Un pilot al Forţelor Aeriene a reintrat în viaţa de civil în totalitate confuz. În armată, el învăţase să consume băuturi alcoolice şi să îţi petreacă majoritatea timpului liber cu femeile. După disponibilizarea lui din funcţia avută, el a continuat acelaşi stil de viaţă, în ciuda angajamentelor sale de a-şi pune în ordine comportarea. În repetate rânduri, el a încercat să se schimbe prin propriile lui puteri. Nu s-a întâmplatr nimic până când el nu s-a alăturat unui grup de sprijin din biserica sa. El a devenit răspunzător faţă de un grup pentru o schimbare în stilul său de viaţă şi a experimentat o transformare dramatică. Grupurile de sprijin sunt, de obicei, susţinute de biserică. Unele programe alcătuite din doisprezece paşi fac verificări periodice ale responsabilităţii care tratează în mod strict membrii care recunosc că decad în obiceiuri de comportament inacceptabile. Aceste oferă, de asemenea, şi o forţă puternică şi sprijin membrilor lor.

Un cuplu care doreşte să fie ţinut răspunzător pentru menţinerea principiilor pe care ei şi le-au stabilit, trebuie să raporteze săptămânal aprtenerului lor de răspundere. În timp ce îl(o) priveşte în ochi, cuplul trebuie să dea un raport despre timpul, activităţile şi comportamentul lor. Formidabil! Recomand şi eu acest lucru!

7. *Planifică-ţi întâlnirile cu grijă, dinainte.* Înainte de a merge la o întâlnire, trebuie să ştii unde mergi, cine va fi prezent, ce activităţi se vor face pentru a participa la ele, cumn ajungi acolo şi la ce oră te vei întoarce acasă. Dacă parttenerul de întâlnire nu îţi poate oferi aceste informaţii sau ezită atunci când este întrebat—atenţie!

Întâlnirile trebuie să includă o varietate de acitivtăţi interesante. Timpul petrecut în participarea la întâlniri participative trebuie să depăşească cu mult timp petrecut în întâlnirile de tip spectator (vezi capitolul 4). Planifică o varietate de activităţi distractive, apoi începi să cunoşti care sunt lucrurile plăcute şi neplăcute, întreaga personalitate, valorile, ţelurile şi concepţiile lui.

În etapele timpurii ale relaţiei, întâlnirile în grup sunt cele mai bune. Veţi fi şi împreună, dar, atunci când sunteţi cu prietenii sau cu un alt cuplu, există mai puţin stress. Acest lucru vă permite să observaţi modul în care interacţionează partenerul tău de întâlnire cu ceilalţi, ca şi simţul umorului lui. În cadrul unui grup, poţi evalua partenerul tău de întâlnire mai repede decât ai putea-o vreodată face în zece întâlniri obişnuite, doar între voi doi. Între prieteni, el va fi relaxat şi va fi el însuşi. Aceasta îndepărtează "mascarea". Întâlnirile în grup permite prieteniei să se dezvolte.

De asemenea, întâlnirile în grup înlesneşte menţinerea principiilloor morale şi previne multe "întâlniri apropiate" periculoase. Nu vei intra în "situaţii delicate" nepotrivite atunci când sunteţi văzuţi de către ceilalţi.

8. *Alege-ţi partenerii de întâlnire cu atenţie.* Trebuie să te întâlneşti cu persoane care au aceleaşi puncte de interes, idealuri şi valori ca şi tine şi care au o vârstă apropiată de a ta. Cei mai buni prieteni de întâlnire ai tăi provin din cercul prietenilor pe care i-ai stabilit deja, oameni despre care cunoşti câteva lucruri. Evită o întâlnire oarbă cu cineva pe car enu îl cunoşti sau pe care nu l-ai cunoscut niciodată, dar fă exceopţie numai în cazul în care întâlnirea este aranjată de un prieten de încredere.

Nu te întâlni niciodată cu persoane căsătorite, cu cei care se află în proces de divorţ (aceştia încă sunt căsătoriţi), cu oricine consumă băuturi alcoolice sau este beat, cu cei care consumă droguri sau cu oricine care nu este în situaţia de a se întâlni cu tine în mod deschis. Nu fi atât de "neînţelegător" să te întâlneşti de două ori cu cineva care nu corespunde cu principiile tale.

9. *Evită situaţiile destinate să stimuleze plăcerea sexuală.* Sunt mereu uimită de aceia care îndrăznesc să rişte prin comportamentul lor sexual. Cuplurile care petrec ore întregi pe plajă, cuibăriţi împreună, ţinându-se de gât şi mângâindu-se senzual; cuplurile care dorm împreună fără să facă sex, care se întind pe spate şi doar se ţin înbraţe unul pe celălalt, care se mângâie unul pe celălalt până la orgasm, fără să meargă mai departe—toate aceste cupluri

riscă foarte mult. Nimeni nu poate continua să îşi ia asemenea riscuri şi să nu profite de ocazii.

Adulţii celibatari care trăiesc în apartamente sau care au propriile lor case trebuie să stabilească o strictă călăuzire în privinţa comportării lor atunci când găzduiesc parteneri de sex în casa lor. Momentele de alintări şi mângâieri în faţa unui şemineu intim, cald pot conduce în cele din urmă la intimitate sexuală, ca şi mesele de seară luate la lumina lumânărilor de către cei doi, cu muzică romanti şi nimic altceva de făcut. Nu numai că trebuie să eviţi situaţiile care sunt tentante din punct de vedere sexual, dar trebuie să eviţi şi filmele de la cinematograf, programele TV şi filemele video care pot încuraja dorinţele şi fanteziile păcătoase.

O femei căsătorită anterior s-a împrietenitr cu un bărbat dintr-un oraş aflat la două ore de condus cu maşina de locuinţa ei. Ei îşi făceau vizite alternative unul în oraşul celuilalt. După câteva asemenea vizite, el a invitat-o să ia cina în apartamentul lui, unde el preparase mâncarea. Aceasta a fost însoţită de lumânări aprinse şi a făcut plăcere amândorura. După ce au vizionat un film video, s-a cut târziu, iar ea avea de făcut un drum de două ore cu maşina până acasă. El i-a pus la dispoziţie dormitorul luiel urmând să doarmă pe sofa. Prima dată, "înţelegerea" a mers. A doua oară, nu.

Alţii cred că pot călători împreună şi pot împărţi o cameră de motel sau pot merge într-un camping împărţind împreună acelaşi cort fără nici o problemă. Asemenea jocuri sunt nişte prostii. Nimeni nu se poate juca cu focul sexual mult timp fără să se ardă. Dumnezeu ne-a spus să fugim de "ceea ce se pare rău" (1 Tesaloniceni 5:22). Nu trebuie să flirtăm cu ispita.

Odată ce ţi-ai definit limitele, rămâii ferm pe poziţie. Oricât de magic este momentul, atmosfera sau muzica, adu-ţi aminte de înţelegerea ta făcută cu privire la întâlniri şi că re-negocierea este permisă numai la lumina zilei, când pasiunea a trecut, când este prezent partenerul tău de răspundere şi la dispoziţie atâta timp, cât şi raţiune ca să îţi regăseşti poziţia.

Nu numai că acest lucru te va ajuta să transformi întâlnirile iuntime într-un comportament raţional, dar el îţi va permite şi să păstrezi intact ceva foarte preţios—respectul tău faţă de tine însuţi.

10. *Învaţă să îţi controlezi dorinţele sexuale.* Nu trebuie să capitulezi în faţa dorinţelor tale sexuale numai pentru simplul motiv că le ai. Impulsul sexual, atât la bărbaţi, cât şi la femei, poate fi negat luni, ani de zile sau chiar pentru totdeauna, fără nici un efect dăunător. Mulţi bărbaţi şi femei nu se căsătoresc niciodată şi nu au niciodată raporturi sexuale, dar duc totuşi oo viaţă normală, fericită şi productivă.

Aceasta se numeşte sublimare. Sublimarea înseamnă că o persoană îşi reţine impulsurile de la descătuşări acceptabile. Decât să fii îngăduitor cu cerinţele sexuale, caută o altă formă de exteriorizare. Mulţi oamnei trec la activităţi care le absorb interesele, cât şi o mare parte din timpul lor. Alţii se implică în raporturi active şi în slujba comunităţii umane, hobby-uri, cluburi de servire sau în lucrarea bisericii. A sublima energia sexuală înseamnă a descoperi şi dezvolta activităţi interesante care oferă suficientă satisfacţie personală, astfel încât energiile sexuale să poată fi redirecţionate şi nu negate.

Sublimarea este mult mai benefică decât reprimarea. Reprimarea dorinţelor tale sexuale înseamnă să le ignori, să pretinzi că ele nu există. În cazul sublimării, îţi recunoşti impulsuruile şi te ocupi de ele în mod constructiv. Sublimarea impulsurilor tale sexuale nu înseamnă respingere sau negare, ci mai degrabă înseamnă să le accepţi şi să tratezi necesităţile tale sexuale.

Chiar şi persoanele căsăorite trebuie să înveţe să îşi controleze dorinţele lor sexuale. Doctorul poate recomanda ca o femeie însărcinată să evite raportul sexual câteva săptmâni înainte de naşterea unui copil şi câteva săptămâni după naştere. Unul dintre parteneruii căsătoriţi poate face o călătorie de afaceri sau pot exista motive personale care îi despart pe

unul de celălalt pentru o perioadă de timp. Auto-controlul trebuie exersat în timpul unor asemenea situaţii.

Dorinţele sexuale sunt foarte evidente, dar ele sunt mai evidente atunci când nu ai nimic de făcut. Aşadar, nu te mai gândi la aceste lucruri şi cufundă-te într-o activitate antrenantă. Este aproape imposibil să te concentrezi asupra sexului dacă eşti absorbit în dirijarea unui cor, dacă ajuţi un grup de tineri să îşi pună la punct rolurile dintr-o scenetă sau dacă scrii un articol pentru o revistă.

Cere ajutor de la Dumnezeu

Un element important al angajamentului tău la abstinenţă este încrederea în Dumnezeu. Cere Tatălui nostru din ceruri să îţi dea ajutor pentru a rămâne pur. Dacă tu şi partenerul tău de întâlniri discutaţi şi vă rugaţi în legătură cu angajamentul tău la abstinenţă, acest lucru va genera o relaţie de conştineţă între voi, care poate servi ca o barieră în faţa ispitei. Discutaţi relaţia voastră precum: "noi trei—Dumnezeu, tu şi eu".

Imoralitatea sexuală este un păcat ademenitor. Două dintre păcatele cele mai dificile de rezistat sunt mândria şi imoralitatea sexuală, deoarece ambele sunt ademenitoare. Mândria spune: "Merit lucrul acesta"; iar dorinţa sexuală spune: "Am nevoie de acest lucru". Combinate, tenataţia lor este fatală. Solomon spune că numai prin bazarea pe puterea lui Dumnezeu putem să le înfrângem. Mândria apelează la un suflet sărac cu duhul; ispita sexuală la o inimă goală. Însă, privind la Dumnezeu ne putem umple sufletele cu înţelepciune şi inimile cu dragostea Sa. Poate că tu nu eşti în stare să rezişti tentaţiei sexuale, dar Dumnezeu poate. Predă-I Lui şi această parte a vieţii tale. Ori de câte ori eşti tentat de un "partener intim", te poţi folosi de câteva versete biblice eficiente pentru a te ajuta. Poţi să le memorezi chiar pe unele dintre ele. Acestea îţi vor mări şi reafirma convingerile tale de a rămâne abstinent din punct de vedere sexual.

Iov 31:1;	Romani 6:13-14;	Galateni 5:16-21;
Psalmi 101:2-3;	1 Corinteni 6:9-10;	Efeseni 5:3-5;
Psalmi 119:9-11;	1 Corinteni 6:18-20;	Coloseni 3:5-8;
Matei 5:27-29;	1 Corinteni 10:13;	1 Tesaloniceni 4:3-8.

Pentru aceia care au ajuns deja prea departe

Ce trebuie să faci dacă tu şi partenerul tău aţi ajuns prea departe în procesul de relaţie intimă? Mai întâi, nu trebuie să vă simţiţi necuraţi sau subumani. {i nu sunteţi obligaţi să vă căsătoriţi doar pentru că aţi făcut sex. Nici nu sunteţi obligaţi să vă căsătoriţi datorită graviditătţii ei. Pentru ca un cuplu să se căsătorească doar pentru a da copilului un nume este unul dintre motivele cele mai puţin valide.

Dacă eşti deja implicat într- relaţie sexuală, remediul nu va fi uşor, dar următoarele sugestii te vor ajuta.

Recunoaşte păcătoşenia faptelor tale. Plângând printre suspine, o femeia i-a mărturisit pastorului ei în ce fel ea şi un prieten al ei au intrat într-o relaţie sexuală. Printre lacrimi, ea spunea că nu a vrut niciodată să se încurce cu el. Totul a fost o greşeală, un accident. Ea a îngăduit singurătăţii ei să pună stăpânire pe emoţiile ei, iar inevitabilul s-a produs. Niciodată nu a vrut să lase lucrurile să meargă atât de departe.

Observaţi întregul raţionament auto-înţelător. A fost un accident. Niciodată nu a vrut să lase lucrurile să meargă atât de departe. Nu, nu a fost un accident. Ambele părţi au luat în mod liber şi voluntar un set de hotărâri care au pernmis şi încurajat actul sexual. Ei au

progresat de la îmbrăţişări uşoare ale corpului la cele mai senzuale. Aceasta a fost o alegere, chiar dacă ei au recunoscut sau nu. Amândoi au fost de acord să meargă mai departe. Ea a fost de acord atunci când a îngăduit ca mângâierile lui să meargă mai jos de mijloc. El a făcut o aleger atunci când a încercat să facă sex cu ea.

A numi asemenea alegeri drept "accident" reprezintă un raţionament auto-înşelător. Ambii parteneri au refuzat să "tragă semnalul" la unele puncte de oprire. Valorile morale şi principiiole spirituale personale au fost înlăturate atunci când excitaţia emoţională şi sexuală a preluat monopolul. Nu a fost un accident, ci o alegere, şi cu cât mai curând cuplul recunoaşte că ei doi fac alegeri voluntare, cu atât mai curând vor fi capabili să rezolve problema şi să înfrunte vina legată de această problemă.

Cere iertare de la Dumnezeu. Odată ce îţi recunoşti vina personală, poţi trece la cel de al doilea pas, mărturisindu-ţi greşeala Tatălui nostru din ceruri. Ce binecuvântare este să ai credinţă într-un Mântuitor care ştie totul şi încă poate ierta totul. Mărturisirea curăţă şpi purifică sufletul, iar noi slujim unui Dumnezeu care ne va ierta deplin şi complet păcatele atunci când ne pocăim cu adevărat. DAcă stăm faţă în faţă cu greşelile noastre şi ne pare sincer rău, Dumnezeu are un mod minunat de a folosi aceste experinţe spre folosul nostru. El poate cu siguranţă să ne ajute, prin greşelile noastre, să devenim mai puternici, mai buni şi să fim nişte oameni mai integri. Atitudinile tale actuale în privinţa experienţei avute te pot ajuta în a deveni un om mai iubitor, mai înţelegător şi mai plin de milă atunci când păcatul îi prinde în cursă ş iîi înrobeşte pe ceilalţi.

Aşadar, refuză să te mpovărezi la nesfârşit cu vinovăţia ta. Uită lacrimile şi nopţile fără somn. Încetează a te mai pedepsi singur. Încetează a te mai reţine de la activităţile spirituale datoreită vinovăţiei tale. Cere iertarea divină şi apoi acceptă-o.

Chiar dacă Dumnezeu îţi poate ierta păcatele, trebuie să trăieşti cu consecinţele faptelor tale. Dacă ţi-ai pierdut virginitatea cu atât de mult timp în urmă, încât nu îţi mai aminteşti unde şi când, acest luxcru va fi întotdeauna o parte dintine. Dacă ai avut o boală cu transmitere sexuală, dacă ai rămas însărcinată sau ai făcut pe cineva să rămână însărcinată, dacă ai avut un avort sau ai dat un copil spre adopţie, reabilitarea va veni cu timpul. Nu există nici o cale de scăpare de realitatea îngrozitoare a trecutului. Însă Dumnezeu are un mod uimitor de a vindeca amintirile, astfel încât acestea să nu te urmărească sau să te distrugă.Atunci când Dumnezeu spune că îţi iartă păcatele, El spune că nu doar ţi le va iertadar şi că ţi le va uita.

Scriptura ne spune că El aruncă păcatele noastre în adâncul mării. {tiai că marea este atât de adâncă în unele locuri şi că presiunea este atât de mare, încât orice este aruncat la fuindul apei nu poate fi adus din nou la suprafaţă? Acesta este exact locul în care Dumnezeu aruncă opăcatele noastre, într-un loc în care nu pot fi niciodată găsite din nou. În felul acesta El ne oferă libertatea unui nou început. În ochii Lui, tu eşti curat. Păcatele tale sunt iertate. E ca şi cum nu s-at fi întâmplat niciodată.

Nu mai trebuie să porţi în spate auto-reproşul şi sentimentele de vinovăţie faţă de tine însuţi în privinţa trecutului, ci numai recunboştinţă faţă de Tatăl din ceruri, care este destul de mare ca să poată ierta chiar şi păcatele sezuale. Caută fericirea, sinceritatea şi seriozitatea.

Încetaţi să vă mai întâlniţi unul cu celălalt. Aceasta este partea cea mai grea. Dacă eşti implicat în prezent într-o relaţie sexuală, tu şi partenerul tău trebuie să încetaţi a vă mai întâlni unul cu celălalt pentru cvel puţin şase luni de zile. A face jurăminte de a înceta a mai face sex, dar continuând să vă mai întâlniţi unul cu celălalt ca şi înainte nu dă nici un rezultat. După ce cuplul a devenita ctiv din punct de vedere sexual,te aproape imposibil să fie împreună fără să tolereze sexul. Este acelaşi lucru cu faptul de a fi stăpânit de un drog puternic; într-un moment de raţiune, promiţi că nu vei mai atinge niciodată locul acela din nou, dar, atunci când ispita loveşte, nu te mai poţi stăpâni.

După ce nu l-ai mai văzut pe prietenul tău de întâlniri timp de şase luni, vei fi capabil să hotărăşti dacă ceea ce ai este dragoste adevărată sau pasiune nebună. Singurul mod de a

afla acest lucru este îndepărtarea factorului sexual. În orice experiment ştiinţific, variabila trebuie îndepărtată. În acest caz, variabila o reprezintă sexul.

Studile arată faptul o bună relaţie sexuală poate ţine un cuplul împreună timp de trei până la cinci ani, dar nu mai mult, dacă aceasta este tot ceea ce au ei. Numai din acest motiv, cuplul trebuie să reziste tentaţiei sexuale de devreme în relaţia lor. Sexul înşeală emoţiile. Un cuplu trebuie să fie foarte sigur de ceilalţi factori înainte de a umbri şi complicaconcepţia potrivit căreia impulsurile sexuale puternice ies la suprafaţă atunci când sexul preia monopolul relaţiei.

Putem învăţa câte ceva despre devoţiune de la acele păsări mari şi graţioase, cu gâturi lungi.

George Archibald, un om de ştiinţă din Wisconsin, ne povesteşte despre un ..... care venea să stea pe acelaşi drum în fiecare seară. Archibald a auzit de la un soldat federal că tovarăşa de viaţă a ..... fusese omorâtă de o maşină în locul acela. ..... se întorcea în fiecare seară acolo şi privea neclintit în depărtare, aşteptând ca tovarăşa lui de viaţă să se întoarcă.

The Dance of Life

Numai voi doi sunteţi cei care puteţi lua hotărârea de a sta separaţi unul de celălalt. Un partener de răspundere te poate ajuta dându-ţi motivaţie şi încurajare pentru a rămâne ferm în hotărârea ta. În mod indiscutabil, aceasta va fi o perioadă foarte dificilă pentru cuplul care este îndrăgostit cu adevărat, dar aceasta oferă singurul mod pentru amândoi de a analiza cvalitatea relaţiei lor.

Chiar dacă partemnerul tău de întâlniri nu doreşte să renunţa la sex în această perioadă de timp, unele lucruri devin clare precum cristalul. Dacă partenerul tău este mai mult interesat să îşi împlinească acum nevoile sale sexuale, decât să stabilească o relaţie de durată, sănătoasă din punct de vedere emoţional cu tine, probabil că sexul este singurul lucru pentru care sunteţi împreună. Înainte de a merge mai departe, descoperă adevărul. Testează relaţia aceasta timp de şase luni! Dacă partenerul tău nu rezistă, ştii ce l-a interesat cu adevărat.

Dublă protecţie

Ai citit până la acest punct şi tot nu ai fost convins. Rămâi neconvins că angajarea în relaţii sexuale înainte de căsătorie este ceva greşit pentru tine. Te gândeşti să nu faci nici o schimbare în atitudinile tale sexuale actuale sau în comportamentul tău sexual şi vei profita de următoare ocazie care apare.

Dacă aceasta este hotărârea ta în ciuda dovezilor de mai sus, îţi cer un singur lucru—treci la cel mai bun mod de protecţie posibil. Aceasta înseamnă să nu faci niciodată sex neprotejat—sex făă folosirea prezervativelor pentru a te proteja de bolile cu transmitere sexuală. Deşi nu sunt totul, prezervativele de protecţie sunt ceva mai bune decât neprotejarea. {I atâta timp cât exisă posibilitatea graviditătii, protejează-te de graviditrate. Femeile mai în vârstă nu trebuie să se înşele cu începutul nmai timpuriu al menopauzei. Poţi încă să rămâi însărcinată şi ai încă nevoie de protecţie. Aceasta înseamnă ca atât *el* să folosească un mijloc de protecţie, cât şi *ea.* Sexul în afara căsniciei cere o dublă protecţie!

Atunci când vă luaţi timp să vă protejaţi dublu, veţi observa că dorinţele sexuale se domolesc uşor şi devin mai uor de controlat. A vă lua timp pentru prtotecţie oferă şi timppentru gândire. Acest lucru nu este chiar romantic. Este ceva serios ca şi o afacere, dar după aceea la fel sunt şi calitatea de părinte, bolile cu transmitere sexuală, avortul şi graviditatea.

O alegere de care să fii mândru

John Tesh, realizatorul anterior al emisiunii TV *Entertainment Tonight* (Divertisment nocturn) şi Collie Sellecca spuneau că lucrurile bune vin pentru cei care au răbdarea să aştepte. Acest cuplu, care a ales să aştepte până la căsătorie ca să facă sex, a declarat că doreau să facă totul bine în această perioadă de timp.[3] Amândoi aveau rezerve în privinţa realizării unui nou angajament, pentru că fiecare avusese mai înainte o căsnicie dezastruoasă. După ce prima căsnicie a lui John l-a purtat prin sălile de judecată ale procesului de divorţ ca un fel de mărturie pe lângă emisiunile despre supermarket, John spunea că fiecare cuplu ar trebui silit să petreacă măcar o zi în sala de judecată a unui proces de divorţ, înainte să li se înmâneze certificatul de căsătorie. El a avut nevoie de o lungă perioadă de terapie, asigurându-se că relaţia lui cu Connie nu va avea de suferit un eşec.

După o curtenie de un an, cuplul a mers la Carmel, un orăşel situat pe coata Californiei, unde au ajutat la servirea cinei de Ziua Recunoştinţei într-o misiune umanitară pentru cei fără nici un adăpost. Ei au mers apoi la Monterey, un oraş din apropiere, pentru o masă festivă într-un restaurant aflat pe un vapor. Atunci când au ajuns la restaurant, Connie a observat locul de parcare gol şi tăbliţa de pe uşă, pe care scria că este închis. Ea a ezitat, însă Johnn a luat-o înăuntru şi a condus-o la o masă din mijlocul restaurantului pustiu. În timp ce Connie privea în jur, s-a auzit începând să cânte "Concetta", un cântec de dragoste pe care Joyhn în scrisese la începutul relaţiei lor de dragoste. (Concetta Sellecchia este adevăratul ei nume.)

Imediat, ea s-a lămurit că John a închiriat întregul restaurant doar pentru ei doi. În timpul servirii mesei, care a durat aproape cinci ore, John a căzut în genunghi şi i-a cerut mâna lui Connie în căsătorie. Cum a răspuns aceasta? Complet copleşită, a început să plângă. Acceptarea cererii în căsătorie de către ea a generat un foc de artificii. O barcă de la mal a lansat în aer un minunat foc de artificii timp de zece minute.

Însă logodna lor nu a fost toată numai foc de artificii, muzică şi dragoste. Atât Connie, cât şi John erau nişte creştini pe deplin consacraţi. Ei au discutat în mod foarte serios despre responsabilităţile şi cerinţele împărţirii vieţii lor împreună la Hollywood şi au petrecut treizeci de ore de consiliere premaritală cu pastorul lor. În cadrul acelor şedinţe, ei au învăţat cum să trateze neînţelegerile. "Atunci când suntem supăraţi", spunea Connie, "încetez să mai fac ceva. Lui John îi face plăcere să discutăm despre problema noastră". Ei citesc cărţi care tratează crizele căsniciei şi arată modul în care să le rezolve. Ei se pun în rolul acelor exemple. Împreună, ei studiază Scriptura. Mai mult decât atât, ei vorbesc despre religie, bani, despre importanţa comunicării la orice nivel, ca şi despre sex. Ei numesc în glumă acestea drept prilejuri de multă discuţie între patru persoane—Connie, John, pastorul şi Dumnezeu.

Însă acum urmează partea cea mai bună. Acest cuplu din înalta societate a ales abstinenţa premaritală în timpul curteniei lor—din motive religioase şi "pentru a fi un bun exemplu pentru fiul meu", a adăugat, mândră, Connie. Aşa este. Ei au ales să aştepte până în noaptea nunţii lor pentru a-şi împlini juruinţele. Ţinându-se foarte strâns de John, Connie a spus în timpul unui interviu înainte de căsătoria lor: "Luna noastră de miere va fi una tradiţională în toate sensurile cuvântului". Iar John a adăugat: "Are să fie o lună de miere pe cinste!"

John Tesh şi Connie Sellecca au fost nişte exemple bune nu numai pentru fiul lui Connie, dar şi pentru lume. Abstinenţa este o alegere de care merită să fii mândru.

În faţa ispitei, John şi Connie au fost în stare să rămână neclintiţi, pentru că ei învăţaseră să îşi nege anumite plăceri din prezent pentru a atinge ţeluri de durată îndelungată. Ei cunoşteau frumuseţea sacrificiului actual pentru răsplătirile din viitor.

Cei mai mulţi dintre noi cred că putem alege în mod corect chiar în momentul în care trebuie să facem alegerea. Dimpotrivă, noi alegem exact aşa cum am ales de o sută de ori înainte. Viitorul nostru nu este ceea ce hotărâm să facem, ci ceea ce am făcut în trecut. De fapt, viitorul nostru este în spatele nostru!

Dacă vrei să fii un învingător, ca John şi Connie, va trebui să renunţi şi tu la unele plăceri actuale de dragul beneficiilor de mai târziu. Vei privi alături atunci când te vei afla în faţa lucrurilor rele, dcecât să le accepţi ca fiind normale. Aşa cum John şi Connie aui ales şi au ţinut legea castităţii şi a purităţii, la fel poţi şi tu să trăieşti după un cod al decenţei şi moralităţii într-o lume care acordă puţină valoare sau deloc acestor atribute. Viitorul tău va fi n funcţie de alegerile acestea, prin ascultarea de Dumnezeu. Preţul este mare, dar răsplătirile sunt nelimitate.

13

Cum sã te potrivesti pentru a fi bine legat

Cathy Guise, din publicaţia umoristică *Cathy,* afirmă: ”Sunt frumoasă, inteligentă, fermecătoare, talentată şi gata să încep viaţa cu cienva, Charlene! Vreau să visez cu cineva... să fac planuri cu cineva... vreau să fiu pentru cineva şi vreau ca cineva să fie pentru mine!”

Charlene răspunde: “Soţul meu are un prieten foarte drăguţ care...”

“Ce?”, ţipă Cathy. “O întâlnire aranjată?? Ţi-ai ieşit din minţi?? Nici o întâlnire aranjată!! Sunt pregătită să mă căsătoresc. Nu sunt pregătită să merg la întâlniri”.

Multe persoane celibatare sunt precum Cathy. Ţinta lor este căsătoria, dar ele nu doresc să treacă prin procesul pretgătirii necesare pentru a-şi atinge ţinta. Ele râvnesc premiul, dar nu vor să plătească preţul. În acest caz, preţul este maturitatea persoanlă, împreună cu pregătirea interioară şi auto-evaluarea atentă, ca şi a procesului şi a celeilalte persoane.

Biblia spune: “Când eram copil, vorbeam ca un copil, simţeam ca un copil, gândeam ca un copil; când m-am făcut om mare, am lepădat ce era copilăresc” (1 Corinteni 13:11). Atunci când intri în anii adolescenţei, laşi deoaprte jucăriile care au reprezentat copilăria, astfel că, atunci când devii matur, arunci deoparte imaturitatea.

Potrivirea pentru căsătorie include realizarea naturii dragostei şi a modului în care se dezvoltă aceasta pe măsură ce treci de la un nivel al altul şi la genuri diferite de dragoste. Fiecare experienţă de dragoste anterioară te învaţă ceva valoros pentru viitor. De acum încolo, recunoşti că ai iubit câteva persoane cu care nu ai putut trăi. Îţi dai seama că dragostea trebuie să fie sprijinită de interese şi ţeluri comune, de acceptare şi respect reciproc. Trebuie să fii în stare să faci diferenţa între dragostea romantică (pasiunea), aşa cum este arătată în filme şi romane de dragoste, şi genul de dragoste care oferă ftericirea în căsnicie (vezi capitolele 7 şi 8).

Dacă eşti o persoană matură, recunoşti faptul că căsnicia nu este o modalitate de a scăpa de realitate sau de problemele personale, ci mai degrabă ea aduce noi probleme şi responsabilităţi mai

Eu cred că indicativul maturităţii este acceptarea satisfacţiei amânate.

Great Thoughts,
Funny Sayings

mari. De asemenea, înţelegi că căsnicia oferă cele ami multe satisfacţii atunci când relaţia este o împlinire reciprocă a personalităţilor. Recunoşti că căsnicia nu este numai o problemă pasrticulară între doi oameni, ci mai degrabă ea asigură stabilitatea comunităţii umane, ca şi sigurnaţa viitoare a copiilor. Atunci când eşti matur, recunoşti aceste implicaţii mai mari, ca şi sensul vieţii tale persoanle.

Dacă eşti o persoană matură, ai dezvoltat o filosofie a vieţii care te călăuzeşte zi de zi. Nu ai nici o neclaritate în privinţa conceptelor religioase, valorilor şi ţelurilor tale şi trăieşti în conformitate cu concepţiile tale. Dacă eşti o persoa matură din punct de vedere spiritual, ai descoperit că relaţia ta cu Dumnezeu are un preţ nemăsurat, care îţi îngăduie să înfrunţi problemele care se ivesc.

Te-ai evaluat pe tine însuţi, eşti conştient de punctele tale tari şi lucrezi la îmbunătăţirea limitelor tale. Accepţi fără sentimente excesive de vinovăţie punctele tale salbe, greu de schimbat. Clădeşti pe punctele tale tari şi faci tot ce ştii să faci mai bine. Recunoşti domeniile în care nu excelezi, dar le compensezi făcând bine alte lucruri. Ai cercetat atent mediul familiei tale, contribuţia pe care aceasta a adus-o la ceea ce eşti şi cine eşti tu şi ceea ce reprezintă partea ta pe care o aduci în căsnicie. Cercetătorii spun că climatul emoţional al căminului părinţilor tăi influenţează în mare măsură şansele tale la succesul în căsătorie. Dacă nefericirea a tulburat trecutul tău imediat şi dacă eşecurile căsniciilor repetate te-au condus pe un drum greşit, pe tine sau pe generaţiile de dinaintea ta, înfruntă-o în mod realist şi plănuişte modalităţi construcitve de a preî1ntâmpina obstacolele din faţa fericirii tale din viitor. Nu mai învinuieşti părinţii pentru eşecurile lor, iar dacă provii dintr-o familie feiricită, nu iei fericirea de-a gata. Dimpotrivă, munceşti din greu la realizarea elemenytelor unei vieţi de familie reuşite.

Maturitatea înseamnă învăţarea modalităţii în care se rezolvă problemele în mod cosntructiv. Frustrările vieţii nu te aruncă în valul confuziei, descurajării sau dezorganizării. Ai învăţat din experienţele tale din trecut şi le foloseşti în sensul creşterii capacităţii tale de a înfrunta urgenţele şi crizele. Acestea măresc capacitatea ta de a construi o căsnicie reuşită.

Maturitatea înseamnă învăţarea relaţiilor interpresonale. Recunoşti că motivaţiile interioare determină comportamentul. Observi că comportamentul agresiv şi dominant este adesea o mască a nesiguranţei şi că dependenţa deranjantă înseamnă, de obicei, scăparea de problemele vieţii. Recunoşti gelozia ca fiind o expresie a nesiguranţei sau nepotrivirii şi criticii, ca o încercare de a învinge pe ceilalţi şi de a înălţa sinele propriu. Înţelegerea a ceea ce influenţează comportamentul ajută la evaluarea unui eventual partener de căsnicie.

Maturitatea înseamnă să poţi pune dorinţele şi nevoile partenerului tău înaintea dorinţelor şi nevoilor tale—cel puţin câteodată. Un serial de desene animate din seria *Peanuts* îl arată pe Charlie Brown vorbind cu Lucy. Charlie spune: "Mi-ar plăcea să simt că este nevoie de mine".

Lucy îi răspunde: "Nu uita, Charlie Brown, că oamenilor de care este neapărată nevoie li se cere să facă o mulţime de lucruri diferite".

El meditează la lucrul acesta şi răspunde astfel: "Mi-ar plăcea să simt că este nevoie de mine şi totuşi să nu fie nimic de făcut".

Cât de des ne încearcă şi pe noi acest gen de dragoste şi purtare de grijă! Dar aceasta este ceva total nerealist. Incapacitatea partenerilor de a sepune în locul celuilalt, de a se gândi mai întâi la nevoile partenerului lor are repercursiuni mari asupra căsniciei.

Maturitatea înseamnă să fii în stare să îţi stabileşti propriul nivel de maturitate. Persoana imatură va fi aproape total inconştientă de câtă măsură de creştere sau schimbare este nevoie. Cu cât eşti mai puţin matur, cu atât mai repede vei dori să te "arunci" într-o căsnicie.

Evaluarea maturităţii

Nimeni nu poate evalua în mod exact nivelul de maturitate al unei alte persoane, dar este destul de uşor să identifici simptomele unei disfuncţionalităţi. Persoanele catre manifestă următoarele caracteristici au deficienţe în coeficientele lor de nubilitate. Mai mult decât atât, trebuie să eviţi să te căsătoreşti cu o persoană care are o disfuncţionalitate majoră. Întotdeauna este riscant să etichetezi indivizii datorită dificultăţii evaluării şi clasificării lor în anumite categorii. Totuşi, înţelegerea modului în care se manifestă persoanele cu disfuncţionalităţi şi a extremismelor care caracterizează comportamentul lor va dovedi că orice persoană care se apropie de aceste extreme va avea un partener dificil, dacă nu imposibil. Lista următoare a caracteristicilor sociale "trădează" un individ cu disfuncţionalităţi. Verifică dacă vreuna dintre ele se aplică partenerului tău.

Simptomele unei persoane cu disfuncţionalităţi

———— 1. Prezintă sentimente de teamă şi nelinişte atunci când înfruntă noi situaţii sociale care nu au nici o ameninţare reală.
———— 2. Exteriorizează sentimented e vinovăţie care au o bază minimă sau nu au nici una.
———— 3. Manifgestă frecvent emoţii intense şi volubilitate necorespunzătoare situaţiilor, precum râs isteric sau lacrimi.
———— 4. Prezintă fobii; manifestă teamă şi neîncredere nejustificată cu privire la unele obiecte, situaţii sau idei de care oamenii nu se tem de obicei şi nici nu prezintă neîncredere.
———— 5. Este subjugat de prejudecăţi; viaţa lui se învârte în mod neobişnuit în jurul îndeplinirii exacte a sarcinilor specifice într-un mod specific.
———— 6. Are impulsuri incontrolabile—dorinţe subite de a face anumite lucruri, indiferent de consecinţe.
———— 7. Este obsedat de sănătate—are o îngrijorare ipohondrică cu privire la sănătatea personală, însoţită de plângeri continue şi dureri în diferite părţi ale corpului.
———— 8. Are stări profunde de depresie nervoasă, adesea însoţite de sentimente de vinovăţie nejustificate.

Oricine prezintă una sau mai multe dintre simptomele de mai sus este deficient în privinţa nubilităţii.

Simptomele unei persoane cu grave disfuncţionalităţi

———— 1. Manifestă timiditate, docilitate şi o incapacitate mare de a se relaxa în prezenţa celorlalţi.
———— 2. Manifestă ostilitate şi opoziţie cu privire la ceilalţi, la societate, guvernare, conducere şi lume în general.
———— 3. Manifestă suspiciune şi scepticism în privinţa unor oameni, idei şi valori noi.
———— 4. Prezintă o manifestare izbitoare a îmbrăcăminţii, posesiunilor şi banilor pentru a-i impresiona pe ceilalţi—chiar şi pe străini.
———— 5. Demonstrează aroganţă şi o atitudine de condescendenţă chiar şi în mijlocul vechilor prieteni.
———— 6. Se dedă la un comportament tulbulent, violent, indiferent de locul în care se află.

———— 7. Este preocupat de sex sau de subiecte legte de sex, ori manifestă o puternică dezaprobare faţă de sex.
———— 8. Are o dorinţă arzătoare veşnic nesatisfăcută după aventură şi nu se bucură de momentele liniştite sau de multe alte forme mai uşoare de plăcere.
———— 9. Are manifestări publice fără tact şi jenante ale afecţiunii pentru prieteni de orice sex.
———— 10. Se dedă la fapte mincinoase şi distorsionate pentru a se pune într-o lumină favorabilă.
———— 11. Manifestă o mare nerăbdare de a face plăcere oricui, chiar şi străinilor, prin oferirea serviciilor proprii, fiind de acord cu părerile acestora etc.
———— 12. Manifestă o mare dependenţă, ca şi dorinţa de a avea totul pus la punct şi neschimbat.

Oricine prezintă aceste simptome nu trebuie niciodată considerat apt pentru căsătorie.

Semnele de pericol legate de instabilitate emoţională nu se ivesc întotdeauna de devreme într-o relaţie. Acesta este un alt motiv pentru curtenii mai lungi înainte de căsătorie. Aceia care se grăbesc să se căsătorească fără să recunoască semnele de pericol sunt adesea cel mai puţin pregătiţi pentru căsătorie. dacă te afli într-o relaţie în care partenerul manifestă una sau mai multe dintre simptomele enumerate mai sus, încetineşte relaţia şi începe imediat să cercetezi problemele ascunse. Oricine manifestă aceste comportamente va fi un tovarăş de viaţă dificil, dacă nu imposibil.

Nu ignora semnele de pericol, mai ales atunci când eşti foarte îndrăgostit şi crezi că partenerul tăuar putea fi capabil să rezolve problemel tale. Nu pierde timpul după ce ai aflat că acesta este nebun, se droghează, este căsătporit sau este un pierde-vară. Caută semnele de avertizare de devreme într-o relaţie. Iată de ce recomand să existe mai întâi o lungă perioadă de prietenie. În timpul acestei perioade de implicare ne-emoţională, multe dintre aceste probleme vor deveni evidente.

Nu eşti fără nici un ajutor şi nu trebuie să te "arunci" cu ochii închişi într-o relaţie. Preia controlul. Dacă vrei să descoperi ceva despre partenerul tău, pune-i întrebări. Dacă acesta nu doreşte să vorbească despre ele sau spune că nu are nici o familie şi nici prieteni, acesta este un adevărat semnal de alarmă. Pune la cale o întâlnire socială cu prietenii tăi. Pune întrebări de evluare şi ascultă cu atenţie ceea ce se spune despre el. Vei auzi probabil multe idei care pot fi sau nu probleme-semnal.

Scoate-ţi ochelarii coloraţi în roz şi începe să faci unele cercetări. Ai dreptul să cunoşti aceste lucruri. O persoană care are ceva de ascuns rareori va fi de acord cu acest lucru. Apărarea tipică este o "izbucnire" şi încercarea de a te face să te simţi vinovat pentru că pui asemenea întrebări. Te poate acuza de neîncredere sau de comportament matern.

Dacă prietenii şi ceilalţi spun lucruri bune depsre prietenul tău, iar acesta ţi-a demonstrat sinceritate şi integritate în orice lucru a spus şi a făcut, vei fi probabil gata să ai încredere în informaţiile care ţi s-au dat.

Unii oameni se căsătoresc repede pentru a evita înfruntarea cu semnele de pericol. Un fel de mecanism coercitiv îi conduce la altar, neţinând seama de obstacolele evidente. Sunt necesare testarea persoanlităţii, ca şi sfatul unui consilier. Dar nu există însă nici un substituient al unei lungi perioade de curtenie. Numai după o lungă prietenie, măştile vor cădea şi va apărea adevărata persoană.

Îndrăgostiţii care locuiesc împreună

Te întâlneşti cu cineva extraordinar. Este politicos, cu simţulumorului şi un partener de discuţie excelent. Crezi că ai descoperit dragostea vieţii tale. Evident, şi el simte acelaşi

lucru pentru tine, pentru că, după un prânz încântător pe marginea lacului, pune pe neaşteptate o întrebare ca aceasta: "Relaţia noastră este ceva deosebit. Ce-ar fi să te muţi la mine?" Înainte să te apuci să faci bagajele, gândeşte-te puţin la rece.

A locui împreună înainte de căsătorie reprezintă o anticipare aproape sdigură a eşecului. Conform psihologului David G. Myers, Ph.D., autorul cărţii *The pursuit of Happiness* (Dreptul la fericire), şapte studii recente sunt de aceeaşi părere cuplurile carelocuiesc împreună înainte de căsătorie au o rată mai mare de divorţ decât celelalte. Trei studii din Statele Unite arată că un cuplu care locuieşte împreună înainte de căsătorie este mult mai predispus să se departă sau să divorţeze în următorii zece ani. Un studiu canadian la nivel naţional, efectuat pe 5.300 de femei, a descoperrit că cele care tăriesc împreună cu iubiţii lor sunt 54% mult mai predispuse să divorţeze în următorii cincisprezece ani. Iar un studiu suedez efectuat asupra a 4.300 de femei a descoperit că concubinajul se leagă de 80% din riscul de divorţ.[1]

Rata divorţurilor este mai ridicată, deoarece cuplul este mai puţin legat afectiv de relaţie şi, prin urmare, mult mai predispus să divorţeze. Scepticismul lor în privinţa durabilităţii îi împiedică să dea relaţiei lor un impuls înainte pentru a continua.

Un studiu de amploare realizat de Cercetarea Naţională a Familiilor şi Gospodăriilor din Statele Unite, bazat pe 13.000 de persoane intervievate, a ajuns la următoarea concluzie: "Aproape 40% dintre relaţiile de concubinaj din Statele Unite se despart înainte ca cuplul să ajungă să se căsătorească... Iar căsniciile care sunt precedate de locuirea împreună au o rată de 50% mai mare de dezmembrare (divorţ sau despărţire), decât căsnicile fără convieţuire premaritală"! Aceasta face posibilă rata de divorţ de 75%, în loc de 50%. Un alt mod de a enunţa aceste statistici poate fi acesta: la fiecare o sută de cupluri care începe să locuiască împreună, patruzeci de cupluri se vor despărţi înainte de căsătorie. Dintre şaizeci de cupluri care se căsătoresc, patruzeci şi cinci vor divorţa. Astrfel, rămân numai cincisprezece cupluri dintr-o sută care rămân totuşi căsătorite. Societatea ne învaţă să î1ncercăm încălţămintea înainte de a o cumpăra, însă acest lucru nu este valabil şi în cazul căsniciei. {ansele sunt de patru la unu împotriva unei relaţii de concubinaj care se transformă ulterior într-o căsnicie durabilă.

Mai mult de jumătate dintre toate căsniciile actuale au fost precedate de concubinaj în trecut. Numărul acestora este chiar şi mai tridicat atunci când este vorba despre o recăsătorire—atunci când unul sau ambii dintre cei doi au fost divorţaţi. Două treimi dintre recăsătoririle actuale sunt precedate de concubinaj.

Ce se află în spatele acestei stări de fapt? dorinţa cuplului de a-şi "încerca" compatibilitatea înainte de a lua un angajament. Mulţi copii adulţi ai celor divorţaţi doresc să trăiască mai întâi cu partenerul pentru a evita greşelile părinţilor lor. Un studiu a descoprit că 51% dintre bărbaţi şi 56% dintre femei concubine cred că convieţuirea înainte de căsătorie poate dovedi compatibilitatea.[2]

Mulţi oameni sunt conştineţi de asemenea statistici, însă nu ţin seama de date, deoarece simt că situaţia lor este alta. ÎNsă, ca şi dr. Laura Schlessinger în acrtea sa, *Ten Stupid Things Women Do to Mess Up Their Lives* (Zece lucruristupide pe care le fac femeile pentru a-şi distruge viaţa), te întreb şi eu: "De ce vrei şi chiar eşti nerăbdător să joci ruleta rusească cu viaţa ta? De ce? Din disperare. Din teama de a nu avea pe cineva—de a nu avea o viaţă de persoană căsătorită dacă un bărbat nu te doreşte".[3]

Mutarea la celălalt înainte de căsătorie reprezintă un act de imaturitate. Nu există nici un anagajament. Aceasta face evidentă ideea că: "Nu trebuie să faci premulte lucruri ca să mă ai". După aceea, amicul cu acre ai locuit împreună se face nevăzut. DAcă rămâi, va apărea un atl semnal asurzitor: "Nu trebuie să faci prea multe lucruri nici ca să mă păstrezi". în afară de aceasta, conform *Journal of Marriage and the Family,* agresiunea fizică este cel puţin de două ori la fel de obişnuită printre concubini, decât este printre partenerii căsătoriţi". În plus, "concubinii experimentează în mod semnificativ mai multă dificultate în căsniciile

şulterioareţ cu problemele legate de adulter, alcool, droguri şi dependenţă decât cuplurile care nu au locuit înainte împreună".[4] Toate aceste mesaje sunt atacuri devastatoare împotriva respectului faţă de sine.

Concubinajul este o capcană dificil de ocolit. Atunci când ai întâlniri, dacă celălalt este imatur sau nerespectuos ori abuză de tine din punct de vedere verbal sau fizic, te poţi retrage, nemaiîntâlnindu-te cu persoana aceea încă o dată. Însă, de vreme ce locuiţi împreună, devine mult mai dificil să rupi ceea ce trebuie rupt. Speri şi te rogi mereu ca partenerul tău să se schimbe. Iar după un an de locuit împreună, despărţirea poate fi la fel de dureroasă ca şi divorţul—mai ales pentru femei.

Cuplurile care locuiesc împreună şi care se căsătoresc în cele din urmă sunt cel mai puţin fericite în căsnicie. Mai ales femeilesunt nefericite cu calitatea comunicării lor după nuntă. Atunci când locuiesc împreună, fiecare se teme să se plângă de obiceiurile neplăcute ale celuilalt, să îşi exteriorizeze mânia sau să spună cum se simte. La urma urmei, unul dintre ei "ar putea da papucii" celuilalt. Acest lucru stabileşte un sistem de comunicare defectuoasă şi lasă cuplul fără puterea de consacrare după ce spune "Da" în faţa altarului.

Atunci când sunt întrebate de ce trăiesc împreună cu partenerul, motvul numărul unu pentru femei este pentru c doresc să se căsătorească. Însă puţine relaţii de concubinaj ajung la căsătorie. Un studiu a ajuns la concluzia că numai trei dintre cuplurile concubine ajung la altar. Iar un studiu efectuat de Universitatea Columbia a arătat că numai 26% dintre femeile intervievate şi mai puţin de 19% dintre bărbaţi s-au căsătorit cu persoana cu care au locuit împreună.[5]

Bărbaţii concubini au un motiv total diferit pentru convieţuirea împreună cu partenera înainte de căsătorie. Motivul numărul unu raportat de bărbaţi este sexul. "Locuirea împreună asigură sexul protejat, atunci când doreşti şi cum doreşti". Un studiu a descoprit că 40% dintre femeile concubine au suportat un anumit gen de sex pe care nu îl doreau sau care nu le făceau plăcere şi că bărbaţii concubini sunt mult mai puţin respectuoşi decât soţii. De asemenea, studiile au ajuns la concluzia că înţelegerile de concubinaj favorizează bărbaţii, nu femeile.[6]

Căsnicia are unele avantaje evidente. Ea joacă rolul unei protecţii a standardelor morale, a drepturilor d proprietate şi a lucrurilor agonisite împreună. De asemenea, ea oferă un nume legitim copiilor. Legile căsniciei interzice bigamia, concubinajul, folosirea forţei şi căsătorirea copiilor sau a persoanelor destul de incapabile. Ea are grijă şi de legalitatea acordului nunţii şi vine odată cu protejări deja stabilite. *Locuirea împreună nu oferă nici o protecţie legală.*

Cu toate că nu oferă toate cele necesarea pentru a o atinge, căsnicia oferă cuplului şansa la fericire. Nu există nimic magic în nunta în sine care să schimbe persoanel sau circumstganţele. Nu există nici o băutură a dragostei care să garanteze cuplului că "vor trăi fericiţi până la adânci bătrâneţi". Nici un cuvânt spus în ziua nunţii nu învaţă cuplul cum să atingă fericirea veşnică. Oricum, fericirea reprezintă rezultatele atinse prin efort personal, cunoptinţe, dragoste şi consacrare. Nunta în sina face unele scihmbări interne, dar nu schimbări foarte mari în poziţia socială, drepturi şi ocazii. Concubinii ar putea descoperi că este posibil să evite divorţul şi pensia alimentară, însă cele mai adesea atunci nu există probleme, dureri de cap sau lacrimi.

Care sunt cei mai importanţi factori atunci când alegi un partener de întâlniri

O persoană matură se poate căsători cu una dintr-un număr mic de persoane şi poate fi totuşi fericită. O persoană imatură nu va fi niciodată fericită căsătorindu-se cu altcineva. Căsnicia nu face matură o persoană imatură, însă oamenii fericiţi şi maturi pot avea căsnicii fericite.

Deşi numărul persoanelor care ţi-ar putea deveni tovarăş de viaţă este mare, aceasta nu înseamnă că te-ai putea căsători cu oricine. Trebuie, totuşi, să alegi cu înţelepciune. De ce ar mai trebui atunci să alegi un partener ideal? Există zece caracteristici care, mai mult decât orice altceva, determină nubi-litatea unei persoane. Acestea sunt următoarele:

> *A doua căsnicie: un alt exemplu al victoriei speranţei asupra experienţei.*
>
> Great Thoughts,
> Funny Sayings

1. calitatea fericirii părinţilor;
2. fericirea din copilărie;
3. lipsa conflictului cu mama;
4. o disciplină fermă, dau nu dură, în cămin;
5. un puternic ataşament faţă de mama;
6. un puternic ataşament faţă de tata;
7. lipsa conflictului cu tata;
8. francheţea părinţilor în educaţia sexuală a copiilor lor;
9. lipsa frecvenţei pedepselor şi blândeţea acestora în copilărie;
10. o atitudine lipsită de dezgust sau respingere faţă de sex.

Relaţiile interpresonale în timpul anilor timpurii, exemplele oferite de părinţi, ca şi atitudinile şi instruirea pe care aceştia le-au transmis şi dat copiilor lor reprzintă cei mai importanţi factori în pregătirea pentru căsnicie. Multe studii indică importanţa acestora şi ele nu trebuie trecute cu vederea atunci când se alege untovarăş de viaţă.

Fericirea trece "prin" familii—ca şi divorţul şi nefericirea. Primii ani cu părinţii predispun persoanele la relaţii sau la eşecuri în viaţă. Obiceiurile învăţate devreme în viaţă sunt preluate de regulă în căsnicie şi utilizate şi după aceea.

Totuşi, nimeni nu este legat cu funii de mediul său social. Aşa cum nimănui nu îi este garantată o căsnicie fericită doar pentru faptul că părinţii lor au fost fericiţi, nimeni nu este condamnat la eşec datorită părinţilor nefericiţi. Cu toate acestea, este nevoie ca, indiferent de mediul social din care provine partenerul, căsnicia să fie concepută inteligent prin călăuzire premaritală—mai ales dacă ai mai fost căsătorit.

O cercetare serioasă împotriva asigurării divorţului

Poţi spune că sunt îndăgostiţi. Ochii le strălucesc, iar inimile le bat cu putere. Ochii şi mâinile le sunt veşnic "lipite". Amândoi cred că sunt făcuţi unul pentru celălalt—însă acest cuplu trebuie să fie sigur de acest lucru. În loc să petreacă timpul visând, ei trebuie să întocmească lista invitaţilor, să răsfoiască revistele de nuntă, să vorbească despre meniul care se va prepara la bucătărie şi să îşi noteze totul într-un carneţel. Râsul rupe acum tăcerea. Urmează discuţia. Cât timp trebuie să petreacă separat? Dar cu prietenii? Cine va completa cecurile? Cine va echilibra carnetul de cecuri? Cine se va ocuipa de notele de plată? Care vor fi programele de urmărit la televizor? Care vor fi metodele de folosit pentru controlul naşterii? Unde să se meargă în concedii? Hmmmmm. Acum nu mai este nici o urmă de râs; sunt serioşi.

Sună neromantice aceste lucruri? Neatrăgătoare? Poate. Dar acestea sunt exact ceea ce trebuie să facă cuplurile pentru a-şi asigura fericirea şi pentru a preveni divorţul. Mulţi pastori pretind cuplurilor care intenţionează să se căsătorească să urmeze un program riguros de călăuzire premaritală. Înainte de a face nunta, aceste cupluri urmează seminarii săptămânale, studiază înţelepciunea biblică, primesc consiliere premaritală, citesc cărţi,

completează teme cu activităţi care clarifică aşteptările lor de la relaţia conjugală şi cad de acord în legătură cu limitarea timpului lor petrecut împreună.

Un studiu Gallup a indicat faptul că mai mult de o treime (38%) dintre oamenii care au diovorţat raportează că erau conştienţi de problemele din timpul căsătoriei lor şi imediat după aceasta. Acest lucru dovedeşte ideea că cuplurile tind să ignore problemele relaţiei lor atunci când se întâlnesc—înconjurându-se cu optimism "de culoare roz". Atrunci când apare o problemă, tendinţa este de a minimaliza gravitatea ei, considerând-o neimportantă sau că poate fi corectată după căsătorie. Totuşi, atunci când vălul dragostei dintâi cade, problemele devin mult mai evidente.

Gallup Poll a ajuns la această concluzie critică: "Într-o eră a căsniciilor fragile în creşeter, capacitatea cuplului de a comunica este unul dintre cei mai importanţi factori pentru o căsnicie stabilă şi satisfăcătoare".[7] De aceea, cea mai importantă ţintă a unui cuplu care se apropie de căsătorie trebuie să fie îmbunătăţirea capacităţilor lor de comunicare.

Totuşi, cele mai multe cupluri "îndrăgostite" au iluzia că comunicarea este uşoară, simt că ei sunt cei mai buni prieteni unul cu celălalt şi spun că ei pot vorbi despre orice. Cei care sunt conştienţi de problemele lor de comuniacre nu ştiu ce să facă în privinţa acestora şi cred că problemele lor pot fi rezolvate mai târziu. Problema este că ei nu îşi mai pot îmbunătăţi capacităţile lor de comunicare prin propriile lor puteri, decât pot învăţa să citească sau să scrie prin propiile lor puteri.

Majoritatea bisericilor cer cuplurilor să aibă numai dopuă sau trei şedinţe de consiliere în care cea mai mare parte a discuţiei se concentrează asupra planificării programului de nuntă. Dacă cuplul doreşte să se căsătorească într-o lună, iar pastorul este de acord, dorinţa lor este acceptată. Nu există nici o perioadă de acceptare necesară, nici o lectură necesară, nici o instruire în aptitudinile de comunicare, nici o testare a compatibilităţii. Pot fi puse cuplului câteva întrebări generale despre unele probleme pe care ei le au. Asta-i tot. Bisericile mai mari oferă programe mai laborioase, însă cele mai multe biserici mic nu oferă un program structurat. O biserică ce funcţionează astfel devine numai o "maşină de binecuvântat" pentru divorţurile de mâine. Cuplul care doreşte să construiască o căsnicie care să dureze o viaţă trebuie să găsească un pastor sau un consilier care să le ofere un program de călăuzire premaritală destul de cuprinzător.

Un asemenea program trebuie să includă o perioadă de aşteptare necesară, o testare a compatibilităţii, cursuri premaritale, lucrul cu un cuplu-mentor, un program riguros de studiu personal şi consiliere cu un pastor.

O perioadă de aşteptare necesară

O perioadă de aşteptare de şase-nouă luni din momentul în care cuplul ia legătura cu pastorul până la data căsătoriei este foarte necesară. Pastorii trebuie să înveţe comunităţile că căsătoria înseamnă mai mult decât o zi de nuntă şi că este nevoie de timp pentru a se pregăti ceva foarte deosebit precum este căsătoria. Cuplul care are în vedere căsătoria nu trebuie să anunţe pastorul sau comunitatea data nunţii lor până când nu au îndeplinit cel puţin şase luni de consiliere premaritală, testare şi seminarii de pregătire pentru căsătorie. Oricare ar fi argumentele cuplului de a grăbi aceste lucruri, biserica trebuie să rămână fermă şi să nu îngăduie unul cuplu să se grăbească la căsătorie—pentru nici un motiv.

Testarea compatibilităţii

Un program numit PREPARE (Pregătire personală premaritală şi reevaluarea relaţiei) este un instrument folositor pentru evaluarea compatibilităţii cuplului.[8] Cele 125 de întrebări

îşi îndreaptă direct atenţia asupra a zece domenii de mare importanţă. Testul dureză aproape treizeci de minute şi este evaluat de computer. Pastorul sau consilierul poate să întocmească cu uşurinţă profilul cuplului. Programul oferă o diagramă obiectivă a punctelor tari şi slabe ale relaţiei, ca şi stabilirea capacităţii lor de rezolvare a conflictelor.

Cea mai bună perioadă de timp pentru a urma programul PREPARE este atunci când cei doi încep să se gândească la căsătorie sau cu cel puţin şase luni înainte de nuntă, pentru a observa dacă s-au ocupat de efventualele probleme. Există, de asemenea, o versiune a programului PREPARE pentru cuplurile cu copii proveniţi dintr-o căsnicie anterioară, numit PREPARE-CC (Căsătoriţi cu copii). Problemele care privesc asemenea cupluri sunt mult mai complexe şi mai dificile, decât cele pentru celelalte cupluri. Versiunea CC asistă cuplurile, concentrându-se asupra impactului care îl au copiii din căsniciile anterioare în noua căsnicie. În emoţia relaţiei de dragoste, acest impact este adesea subestimat. Timp de treizeci de minute, programul PREPARE împuterniceşte cuplul să identifice locul celor zece domenii importante ale vieţii. Acest lucru ar lua săptămâni sau chiar luni pentru a fi realizat într-o discuţie sau consiliere obişnuită.

Cel mai deosebit element al acestui program este că el poate prevedea cu o acurateţe uimitoare care dintre cupluri vor divorţa! Dr. H. Norman Wright, un binecunoscut autor creştin de cărţi despre căsătorie, spune că programul PREPARE prevede cu o acurateţe de 78% care cupluri vor rămânbe căsătorite şi fericite. Dr, Wright are încredere în caeste preconizări. O zecime dintre aceia care urmează programul PREPARE se hotărăsc să nu se căsătorească. Aceasta este o decizie înţeleaptă atunci când programul a prevăzut o mare probabilitate de nefericire.

Analiza Temperamentelor Taylor-Johnson (ATTJ) este o altă sursă demnă de încredere.[9] Spre deosebire de programul PREPARE, ATTJ compară tipurile de personalitate ale indivizilor: de exemplu, cei nervoşi şi cei liniştiţi, cei deprimaţi şi cei cu inima largă, cei miloşi şi cei indiferenţi. Fiecare persoană face propria sa descriere, ca şi a partenerului ei. După aceea, amândoi citesc descrierile unuia despre celălalt şi vorbesc despre ele.

Asemenea testări includ câteva şedinţe următoare, atunci când persoana care se ocupă de test se întâlneşte cu cplul pentru a le da rezultatele. Trebuie acordată o atenţie deosebită zonelor de conflict dezvăluite prin această testare.

Cursurile premaritale

Engaged Encounter (Partenerii logodiţi) este un "refugiu" săptămânal pentru cuplurile logodite, care durează de vineri seara şi până duminică după-amiază. Este un program intensiv şi eficient. Acest weekend constă din optsprezece discuţii conduse de cupluri căsătorite şi pastori. El este urmat apoi de şedinţe în care fiecare cuplu se întâlneşte în particular şi notează pe hârtie gândurile ca răspuns la întrebările sugerate de cuplul care conduce programul. după citirea reciprocă a răspunsurilor, cuplul le discută. Atmosfera relaxantă a întregului weekend permite discutarea problemelor-cheie întâlnite mai ales în căsnicie, inclusiv rezolvarea conflictelor, relaţiei sexuale, copiii, banii, prieteniile, participarea la biserică şi ţelurile con-jugale. Aproape o zecime dintre cei care au urmat *Engaged Encounter* s-au hotărât să nu se căsătorească sau să amâne ziua nunţii lor. În loc să fie un indicativ al eşecului, acest program este un program puternic. Având 50% probabilitate pentru toate căsniciile iniţiale şi 60% pentru căsniciile

> *Se pare că, în realitate, a doua jumătate a vieţii unui om nu este alcătuită din nimic altceva decât din obiceiurile pe care acesta le-a acumulat în timpul primei jumătăţi a vieţii lui.*
>
> Great Thoughts,
> Funny Sayings

secundare care se termină prin divorţ, procesul de logodnă trebuie să fie destul de riguros pentru a rupe relaţiile slabe înainte de căsătorie.

Personal, recomand din inimă urmarea a cât mai multe seminarii despre căsătorie, întâlniri sau purtenie posibil. Cuplurile care se gândesc serios la viitorul lor pot să beneficieze în mare măsură de evaluarea relaţiei lor în lumina problemei de interes special a însemnărilor din manual.

Lucrul cu un cuplu-mentor

Puţini oameni sunt mai bine instruiţi să ajute cuplurile să înceapă viaţa de căsnicie decât un cuplu matur, care are o căsnicie solidă. Fiecare biserică are câteva cupluri care şi-ar asuma cu bucurie rolul de mentor, dacă i s-ar cere să facă acest lucru şi ar fi instruit. Asemenea oameni au mari resurse pentru salvarea căsniciilor. Cuplul logodit se poate identifica repede cu cuplul căsătorit, care doreşte să împărtăşească modul în care ei şi-au rezolvat problemele apărute. Pastorii sunt mai puţin capabili să fie deschişi cu privire la problemele din căsnicia lor, datorită nevoii de amenţine intactă "imaginea pastorală". Un cuplu mentor este mult mai predispus să fie transparent şi de obicei mult mai credibil. Mai mult decât atât, consilierea premaritală este, de obicei, făcută numai de pastor, nu de pastor şi de soţia acestuia. Consilierea include atât soţul, cât şi soţia, amândoi putând să împărtăşească lucrurile atât din punctul lui de vedere, cât şi din punctul ei de vedere. Pastorul care ia în serios consilierea va instrui şi folosi mentorii, înmulţind astfel în mod eficient pastoraţia sa.

Un program riguros destudiu personal

Cuplurile pot fi călăuzite într-un program de studiu personal fie de pastor, fie de un cuplu-mentor. eu am scris câteva cărţi desemnate chiar unui asemenea scop. Aceste cărţi sunt: *The Compleat Marriage* (Căsnicia desăvârşită), *The Compleat Marriage Workbook* (Manualul căsniciei desăvârşite), *The Compleat Courtship* (Curtenia desăvârşită), *The Compleat Courtship Workbook* (Manualul curteniei desăvârşite) şi *How to Talk So Your Mate Will Listen and Listen So Your Mate Will Talk* (Cum să vorbeşti astfel încât tovarăşul tău de viaţă să asculte şi cum să asculţi astfel încât tovarăşul tău de viaţă să vorbească). Această ultimă carte reprezintă efortul meu de a ajuta cuplurile să îşi îmbunătăţească aptitudinile esenţiale de comuniacre. Aici, cerinţa princiaplă nu este neapărat citirea, ci mai ales exerciţiile de comuniacre verbală sau scrisă bazată pe experienţă, care "înzestrează" cuplul să transforme relaţia lor de dragsote într-o căsnicie rsăplătitoare, care să dureze o viaţă. Manualele sunt destinate să genereze meditaţii şi discuţii profunde în domeniile esenţiale ale sistemelor de concepţii şi valori, având subiecte de discuţie precum rudele prin alianţă, sexul, banii, mediul social al părinţilor şi aşteptările fiecăruia de la căsnicie.

Astăzi, mulţi oameni se căsătoresc de două sau de mai mlute ori. Asemenea persoane sunt mult mai puţin predispuse să ceară consiliere premaritală în căsniciile ulterioare. Cu cât cuplul este mai înaintat în vârstă, cu atât este mai puţin probabil că ei se vor căsători având o scurtă perioadă de logodnă sau chiar deloc. A fost destinat un manual special pentru cei care se căsătoresc, un manual scris de H. Normal Wright, intitulat *Before You Marry* (Înainte de a te recăsători). Sunt tratate domenii esenţiale care lipsesc din alte programe în care nu există o căsătorie anterioară.

Consilierea cu un pastor

Toate elementele de consiliere anterioare sunt recomandate pelângă orice consiliere pe care pastorul simte că este necesară. Duipă toate eforturile anterioare, cuplul trebuie totuşi

să studieze Scriptura cu privire la căsătorie. Ei trebuie să înveţe ce înseamnă să aibă o căsnicie hristocentrică şi cum o poate obţine. Nu trebuie să se presupună că, pentru că amândoi sunt creştini sau membrii bisericii, ei ştiu cum să Îl facă pe Hristos capul căminului lor.

14

A doua sansã

Agonia si extazul recãsãtoririi

Ãii strâns în mâini hârtiile de divorţ. În sfârşit, eşti liber, liber, liber! Acum, poţi să pui trecutul în spatele tău şi să priveşti spre viitor. Sau nu poţi? Problemele legale pot fi terminate, însă cele emoţionale de-abia încep. Divorţul este dureros de distructiv, dar, ca şi un tratament, mai rău decât "boala" însăşi. De obicei, durerile chinuitoare însoţesc ruperea unei relaţii la fel de intimă ca şi căsnicia, iar acestea sunt mult mai intense şi mai complicate atunci când sunt implicaţi şi copiii.

Un motiv pentru care divorţul este atât de devastator este din cauza respingerrii care îl însoţeşte. În aceeaşi măsură în care despărţirea este emoţionantă, "dez-îndrăgostirea" poate durea. Simţămintele de respingere care urmea macină respectul de sine şi te fac să te întrebi dacă mai ai vreun simţământ de sine, dacă cineva te va mai dori vreodată din nou şi dacă este posibil pentru tine să mai iubeşti încă o dată. Poate că tu ai fost acela care ai început divorţul. Poate că nu tu eşti de vineă, nu ai dorit tu divorţul, tu ai fost "partea nevinovată". Sau poate că ai încercat să păstrezi căsnicia intact. Oricare ar fi circumstanţele, nu poţi scăpa de criza emoţională care însoţeşte divorţul.

Cei mai mulţi oameni sunt de acord cu faptul că divorţul este mult mai dureros decât maoreta cuiiva drag. În cazul morţii, relaţia este ruptă definitiv. Numnai amintirile mai supravieţuiesc. Dar, în cazul divorţului, relaţia încă există—mai ales atunci când cei doi sunt despărţiţi. Multe cupluri au spus: "Dacă sunt amestecaţi şi copiii, divorţul nu se termină niciodată!"

Oricât ai încerca, cele mai multe persoane căsătorite cândva nu pot uita definitiv primii lor parteneri. Mai mult de jumătate dintre persoanele căsătorite au recunoscut că fostul lor partener este primul pe care l-ar suna în cazuri de urgenţă. Concediile devin perioadele de timp ale anului cele mai chinuitoare din punct de vedere psihologic, cu durerile de cap din Ziua Recunoştinţei sau de Crăciun. Fiecare întâlnire următoare este o aducere-aminte a eşecului şi a respingerii. Întrebarea dacă fostul partener se va întoarce persisită. Rudele şi prietenii dintâui complică şi mai mult problema. Iar dacă persoana s-a bucurat de o relaţie sexuală normală în limitele sfintei căsnicii, ce trebuie să facă ea după divorţ?

Într-un studiu care a urmărit persoanele divorţate de cinci-zece ani de la divorţ, numai 25% au părut capabile să îşi reia viaţa în mod normal. 50% s-au prefăcut că aproape reuşesc. Cele 25% de procente rămase nu au reuşit să se reabiliteze sau au privit înapoi cu dorul profund după vremurile de dinainte de divorţ, dorind ca acesta să nu se fi întâmplat niciodată. Decât să rezolve problemele, uneori, toate divorţurile generează oamenilor un nou set de probleme.

Cineva spunea că divorţul este o "operaţie" emoţională făcută fără anestezie. Există patru cicluri sau stadii ale divorţului:

1. *Negarea.* La începutul procesului, există şocul. Pentru a te proteja, te înşeli singur din punct de vedere emoţional cu civinte goale, spunând: "În ochii lui Dumnezeu, noi vom fi întotdeauna căsătoriţi" sau "{tiu eu că o să se întoarcă", ori "Când se va întoarce, îl(o) voi face atât de fericit(ă), încât îşi va dori să nu fi plecat niciodată". Aceasta este negarea realităţii a ceea ce s-a întâmplat!

Negarea se manifestă în diferite moduri. Unii oameni se retrag din societate. Ei se mută cu locuinţa, nu mai merg la biserică sau refuză să îşi vadă prietenii. Alţii se cufundă cu febrilitate în muncă. Alţii se implică în relaţii superficiale.

De asemenea, negarea se manifestă prin semi-dependenţă. Povestea divorţului şi toate amănuntele trebuie repovestite. Cinci ani mai târziu, persoana divorţată încă îşi spune "săracul(a) de mine" şi este în căutarea unui salvator. Alţii negociază cu primul lor tovarăş de viaţă astfel: "Voi face orice doreşti numai dacă te întorci la mine" sau "Dacă nu te întorci, am să mă sinucid".

Încă un simptom al negării este euforia. Energia excesivă este canalizată în orice încercare de a fac e ceva. Persoana este foarte fericită, râde prea mult, se simte foarte bine, face totul în încercarea de a uita sau de a nega adevăratele ei sentimente. "Sunt buine. Viaţa este frumoasă. Nu am nici o problemă". Cu timpul, cei mai mulţi oameni alunecă sub acest nivel, dar acesta este o adevărată problemă dacă persoana rămâne acolo.

2. *Sentimentele de lipsă a valorii personale.* Sentimentele copleţşitoare de a nu avea nici o valoare şi de a fi un eşec toatl domină această etapă. Oricine a trăit coşmarul unui divorţ sau s-a ocupat de cineva care a trecut prin acesta, cunoaşte bine această etapă. Mulţi oameni divorţaţi au suferit de un slab respect faţă de sine în legătură cu divorţul, însă acuma valoarea persoană se transformă acum într-una nouă, dar mai slabă. Bruce Fisher a descoperit că oameniii divorţaţi au un respect faţă de sine mai scăzut decât oricare alt grup de oameni intervievaţi.[1] Cel care părăseşte relaţia, "dumper-ul", este obişnuit, de regulă, cu divorţul din punct de vedere emoţional de ani de zile. Atunci când căsnicia se sfârşeşte în cele din urmă, acesta suferă sentimente de vinovăţie care accentuează valoarea personală scăzută. Celălalt, "dumpee-ul", doreşte să salveze căsnicia şi se simte respins, ceea ce generează în interiorul lui o slabă valoare personală.

În cartea sa, *Growing in Remmariage* (Cum să te maturizezi în recăsătorire), Jim Smoke spune că 75% dintre aceia care au luat parte la seminariile lui de reabilitare după divorţ au fost părăsiţi pentru altcineva sau altceva. Cele 25% de procente rămase şi-au păstrat căsnicia datorită abuzurilor, perversiunilor, drogurilor sau altor situaţii dificile, în care au simţit să nu mai pot supravieţui.[2]În ambele cazuri, rezultatul este un simţământ de respingere. După nenumărate doze de respingere şi o căsnicie eşuată respectul de sine este întotdeauna slab; raţionamentul "la rece" este umbrit—iată un alt motiv pentru evitarea implicărilor romantice pentru o perioadă de timp. Va fi nevoie de luni de zile sau chiar ani pentru a-ţi recâştiga încrederea de sine şi stabilitatea emoţională pe care le-ai avut cândva. Până când nu realizezi acest lucruri, vei "funcţiona" dintr-o punct de slăbiciune şi vulnerabilitate, decât din tărie şi siguranţă de sine.

3. *Tulburare emoţională totală.* Această etapă este caracterizată de durere şi mânie intensă. Sentimentele care au fost reprimate şi ţinute ascunse până acum ies la suprafaţă, iar persoana se simte total distrusă. Ea va lovi în mod necontrolat pe cei din jurul ei şi va ţipa adesea în momente nepotrivite cu privire la lucruri nesemnificative. Estge ceva tipic pentru oamenii care suferă. Oamenii divorţaţi trebuie să sufere durerea pierderii visurilor, valorilor concepţiiolor formate şi a tovarăşoului de viaţă. De asemenea, ei vor pierde cel mai adesea şi copiii, căminul, biserica, prietenii, posesiunile materiale, banii şi sprijinul oamenilor de care depindeau cândva. Persoana divorţată trebuie să înfrunte şi să sufere pierderea, astfel încât să se poată debarasa de relaţia terminată.

Asemenea pierderi copleşitoare pot provoca o mânie cumplită pentru cealaltă persoană sau mânia poate fi îndreptată către sine, generând depresia nervoasă. Amărăciunea copleşitoare şi setea de răzbunare datorită nedreptăţii realităţii pot măcina persoana. Aceasta poate simţi că viaţa i-a ieşit total de sub control şi că nu are nici o putere pentru a schimba ceva.

4. *Debarasarea (părăsirea)*. A patra şi ultima etapă este debarasarea (părăsirea). Aceasta nu poate fi realizată în câteva luni. Este o etapă complicată, care implică iertarea celorlalţi, ca şi iertarea de sine. Începând de la această etapă, persoana poate apărea integră şi liberă să iubească din nou.

Multe persoane divorţatre încearcă să închidă uşa trecutuluji, decât să îşi asume responsabilitatea pentru aprtea lor de vină pentru divorţ. Fără îndoială că acesta este un motiv pentru rata de 60% de eşec a căsniciilor secundare, în comparaţie cu rata de 50% de eşec în cazul primelor căsnicii. Cei care nu învaţă din propriile lor greşeli sunt destinaţi să le repete.

Parcurgerea acestei etape necesită timp. Robert S. Weiss, profesor-cercetător la Universitatea din Massachusetts şi expert în domeniul divorţurilor şi a altor genuri de pierdere emoţională, spune că este nevoie de cel puţin doi, dacă nu de aproape patru ani "pentru a dobândi realitatea a ceea ce s-a întâmplat, pentru a neutraliza amintirile dureroase şi pentru a stabili un nou mod de viaţă".[3] Prin perioada debarasării (pierderii), cea mai dificilă parte a divorţului este încheiată. Acesta este momentul în care persoana divorţată va creşte cel mai mult din punct de vedere emoţional şi poate pune o temelie sigură pentru o viaţă nouă. Nu grăbi, totuşi, momentul! {i nu îmbrăţişa o recăsătorire rapidă ca un antidot pentru un suflet frânt.

Reintrarea în jocul întâlnirilor

De cele mai multe ori, familia şi prietenii încurajează persoana divorţată să iasă din casă şi să se întâlnească cu cienva pentru a-şi mai alunga gândurile de la problemele sale. Ei se gândesc că astfel durerea va şi uşurată. Ceea ce înseamnă, de fapt, întârzierea cerşeteii personale din punct de vedere emoţional. Pur şi simplu, persoana va trebuie să descopere cine este ea ca persoană celibatară înainte de a intra iarăşi în scane întâlnirilor. {I, aşa cum am văzut, aceasta va lua luni de zile ca să se întâmple.

Pe parcursul acestei perioade de timp, persoana divorţată trebuie "să încheie conturile" definitiv cu căsnicia anterioară. Divorţul este mai mult un proces decât un eveniment. Uşile nu pot fi deschis şi închise peste noapte, indiferent de ceea ce spune judecătorul sau ceilali. "Încheierea conturilor" este asemănătoare atât pentru văduvi, cât şi pentru văduve. Diferenaţ este că divorţul lasă multe amintiri urâte, iar moartea lasă, de obicei, numai amintiri frumoase.

Autorul Jim Smoke a identificat trei categorii în care intră cei reabilitaţi după divorţ (titlurile descriptive ale cărţii sale spun totul): "Veşnic îndurerat şi şifonat", "Repede salvat şi recăsătoritr" şi "Maturizat şi în siguranţă".[4] Primele două sunt auto-distructive. Cea de a treia categorie este singura care "merge" pe drumul spre sănătate şi responsabilitate emoţională.

Poţi recunoaşte reabilitarea atunci când o persoană este pretită să intre într-o nouă relaţie, liberă din punct de vedere emoţional. Persoana aceasta priveşte viaţa în faţă, are o energie adecvată pentru viaţa de zi cu zi, nu este asaltată de auto-acuzaţii sau de amintiri trecute, este optimistă şi are speranţă pentru viitor.

Într-un studiu remarcabil, au fost intervievaţi cincizeci şi cinci de oameni, exact în starea în care au fost primiţi într-un sanatoriu. Ei au fost întrebaţi de câtă libertate au dispus venind la sanatoriu, câte alte opţiuni au mai avut şi câte motive de constrângere au fost folosite pentru a fi aduşi acolo. Din şaptesprezece oameni care au spus că singura lor alternativă a fost sanatoriul, şaisprezece au decedat în zece săptămâni. Însă, dintre cei treizeci şi şapte care au ales ei înşişi sanatoriul, numai unul singur a decedat.[5] Odată cu alegerea, vine şi speranţa. Speranţa aduce viaţă.

Dragostea este ca un joc de şah. O mutare greşită şi eşti mat.

Great Thoughts,
Funny Sayings

Trebuie să fie clar pentru toată lumea motivul pentru care întâlnirile sunt periculoase în timpul primelor trei etape ale reabilităţii după divorţ. A încerca să construieşti o relaţie atunci când negi realitatea, te simţi total fără nici o valoare sau te găseşti într-o tulburare emoţională este inutil—cel puţin dacă doreşti o relaţie sănătoasă.

Întâlnirile înainte ca valoarea ta personală să fie din nou intactă poate scurt-circuitacreşterea ta personală. Atunci când începi să ieşi la întâlniri, îşi direcţionezi energia către stabilirea unei noi relaţii şi diminuezi în mod automat timpul şi energia locate auto-reabilitării. O nouă relaţie îţi va "fura" concentrarea şi va canaliza energia necasară drumului tău către integritate. Petrecerea timpului cu o nouă persoană este mult mai plăcută şi mai distractivă, decât lucrul de unul sigur la propriul respect faţă de sine, însă vei plăti un preţ greu mai târziu, datorită căruia creşterea ta personală va fi oprită. Pentru a avea o relaţie fericită şi de durată şi, desigur, înainte de a te recăsători, drumul spre integritate trebuie să fie parcurs înîntregime.

Persoana care încă suferă din cauza unui divorţ are nevoie de îngrijire particulară douăzeci şi patru de ore pe zi. Dacă acesta este modul în care vrei să îţi petreci timpul pentru următorii doi-patru ani, neavând pe nimeni care să se î1ngrijească de propriile tale nevoi emoţionale, continuă astfel. Însă, în cele din urmă, amândoi veţi fi nişte înfrânţi.

Nu recomand ca persoanele divorţate să fie evitate. Nu aceasta vreau să spun. Eu vă ofer sugestia să evitaţi persoanele al căroro divorţ nu este încă terminat şi pe cele care nu au trecut încă prin etapa negării, prin problemele cu respectul de sine şi prin tulburări emoţionale. O persoană despărţită sau recent divorţată caută cel mai adesea pe cineva care să îi alunge dureream, dar nimeni nu îi poate , de fpat, alunga durerea. Aceasta trebuie tratată şi tratarea ei cere timp. Vindecarea este de cele mai multe ori o experienţă trăită de unul singur.

Pe măsură ce oamenii parcurg etapele divorţului, rareori progresul merge întotdeauna într-o direcţie bună. Există multe retrageri şi înaintări între etape până când se atinge etapa finală. Chiar şi atunci sunt de aşteptat revenirile.

În acest cadru de timp de doi-patru ani după un divorţ, trebuie să fii foarte atent în întâlnirile la care mergi. Tendinţa este de a te grăbi. Euforia găsirii unui nou partener aduce cu sine valuri de afecţiune romantică ce pot "lua" chiar şi persoana cea mai echilibrată până în profunzimile sale emoţionale. Acum, este esenţial ca relaţia să fie încetinită, iar febrilitatea ei să scadă. Este nevoie de timp pentru amândoi să dezvoltaţi o relaţie negrăbită, în care perioadele de plăcere fizică şi emoţii tulburătoare să nu domine. Nu trebuie luată nici o decizie cu privire la permanenţa relaţiei în timpul acestor doi-aptru ani de adaptare de după divorţ.

Darrin ne relatează o poveste tipică a ceea ce se poate întâmpla. El era în vârstă de patruzeci şi doi de ani şi nu fusese căsătorit niciodată. Era un bărbat tenace, muncitor, prins în afacerile lui atuni când a încetinit suficient de mult, pentru a realiza să dorea să caute o parteneră de întâlniri şi a început să caute una. Atunci când locuieşti într-un oraş mic din partea de sus a statului Minnesota, există puţine alegeri de făcut. S-a întâlnit cu femei disponibile, iar după vreo trei ani s-a trezit total dezamăgit şi descurajat. Într-o zi, un

partener de afaceri l-a întrebat dacă ar fi interesat să se întâlnească cu sora lui, Christy, care venise într-o vizită în oraş.

Darrin era total nepregătit pentru frumuseţea fizică şi personalitatea atrăgătoare a lui Christy. A fost cazul dragostei la prima vedere. Timp de două săptămâni, cu greu puteau fi văzuţi vreodată unul fără celălalt. Mergeau la plimbări cu barca, la ski nautic, la picnic şi făceau plimbări lungi seara. Vorbeau tot timpul. Darrin spunea că vorbeau atât de mult, încât simţea că ei doi vorbiseră în două săptămâni cât în doi ani. Simţea că ştia tot ceea ce trebuia despre Christy şi să stabiliseră un nivel de intimitate neatins niciodată de altcineva.

Curtenia lor a durat trei luni. În cursul acestei perioade, Darrin a auzit că Christy tocmai terminase cu o a doua căsnicie abuzivă; divorţul ei devenise definitiv în tipmul acelor trei luni. Auzise puţine lucruri despre prima ei căsnicie, doar faptul că avusese un copil, iar tatăl avea custodia acestuia.

La trei luni după ce s-au întâlnit prima dată, Darrin şi Christy s-au căsătorit. Chir şi strălucirea lunii de miere nu a pălit repede, de la sine. Cu toate că făcuse numai o socoteală în minte, Darrin a întrebat-o pe Christy cum s-ar simţi dacă ar rămâne însărcinată aşa de repede după căsătorie. “Nu-i nimic”, i-a răspuns ea repede. “Voi face un avort. Am mai făcut încă cinci”. Lucrurile au mers repede în jos din acel moment. Au apărut probleme mult mai serioase—printre care şi faptul că ea datora Serviciului Intern de Venituri 45.000 de dolari.

Trei luni mai târziu după ce s-au căsătorit, Darrin a venit acasă într-o zi şi a găsit un bileţel pe care scria că mireasa lui se întorsese la cel de al doilea soţ al ei (cel care abuzase de ea şi de care de-abia mai scăpase cu viaţă). Darrin aşteptase patruzeci şi doi de ani ca să facă o alegere potrivită, dar, pentru că a fost prins de febra unor sentimente romantice timpurii, fusese înşelat de o persoană nesănătoasă din punct de vedere emoţional, care avea problrmr neterminate şi care privise la el ca să i le rezolve. Acum, viaţa lui emoţională era un dezastru; era aproape incapabil să meargă la slujbă şi se afla în pericolul de a-şi pierde întrega lui afacere.

Rămâi de partea cea sigură. Nu face angajamente timpurii după divorţul sau moartea tovarăşului de viaţă. Există o falsă intimitate ppericuloasă care poate înşela chiar şi cea mai intuitivă persoană. Singurul drum sigur este acum realizarea unui mare număr de prieteni şi rămânerea în grup. Rareori, căsătoria în grabă, după un eşec, oferă satisfacţie.

Realizarea pierderii

Pentru a stabili o relaţie sănătoasă în timpul acestei perioade de adaptare, trebuie să realizezi ceea ce ai pierdut. Poţi presupune în mod greşit că numai dacă te-ai lega de o altă persoană durerea ta ar fi îndepărtată. Nu aceasta este soluţia. Înstrăinarea simţită în timpul acestor etape este legată de pierderile multiple pe care le-ai suferit şi ele nu pot fi înlocuite cu o nouă dragoste.

Experienţa fiecăruia este diferită, însă pierderile în general ar putea fi însumate astfel: ai pierdut ceea ce îţi era cunoscut şi familiar. Poate că nu erai fericit în căsnicia ta, dar cel puţin ştiai la ce să te aştepţi. Acum, “plutești pe marea nesiguranţei”.

Există o pierdere a relaţiilor, activităţilor şia ambianţei valoroase. Oamenii care erau prieteni cu tine şi cu tovarăşul tău de viaţă vă evită acum pe amândoi. Nu mai “figurezi” ca fiind o familie. Poate că ţi-ai pierdut casa şi posesiunile obişnuite. Nimic nu mai este aşa cum era înainte.

Există, de asemenea, o pierdere a capcităţii tale de a îndeplini cerinţele vieţii de zi cu zi, ca şi de a cunoaşte oameni şi afaceri şi în societate. Identitatea ta se află într-o criză. Erai o persoană cu familie, cu un tovarăş de viaţă şi cu copii. Acum cine eşti? Identitatea socială are de-a face cu cei de care suntem sau nu legaţi şi cu ceea ce noi facem împreună cu ei.

Pierderea tovarăşului de viaţă afectează în mare măsură identitatea noastră. Acceptarea unei noi identităţi ca persoană celibatară are nevoie de timp.

Este foarte important să ai prieteni în această perioadă de timp, dar nu realţii intime. Mai degrabă decât cele exclusive, prieteniile multiple generează legături cu ceilalţi şi te pot ajuta să înveţi cine eşti tu ca adult celibatar.

Întâlnirile în perioada divorţului

Oricine a trecut prin durerile unui divorţ a înfruntat presiunea din partea celorlalţi de a ieşi la întâlniri în această perioadă. Există patru motive valabile pentru a numerge la întâlniri pâbnă când divorţul nu este definivit.

Primul motiv: până când divorţul nu este definitiv, eşti încă o persoană căsătorită.

Al doile motiv: există întotdeauna o şansă de împăcare până când se semnează hotărârea finală. Andre şi Toni fuseseră despărţiţi luni de zile, aşteptând hotărârea finală. Toni avea pe cineva doritor să se căsătorească cu ea. Andre întâlnire pe cineva de care era interesat, dar nu au continuat relaţia până când divorţul nu a fist definitivat. Chiar înainte de acest lucru, Toni şi-a uimit avocatul, anunţându-l că doreşte să mai încerce încă o dată cu Andre. Toni şi Andre sunt iarăşi împreună şi tind spre o împăcare deplină. Ce s-ar fi întâmplat dacă Andre i-ar fi întors spatele şi ar fi început să se întâlnească cu altcineva?

Al treilea motiv: persoana recent divorţată nu este pregătită din punct de vedere emoţional să meargă la întâlniri. Un cuplu a început să se întâlnească, în timp ce fiecare dintre ei era despărţit de tovarăşul lor de viaţă. Fiecare simţea că Dumnezeu îl destinase pe celălalt pentru el, pentru a se ajuta reciproc să scape de singurătate şi deprimare. Imediat ce divorţurile lor au fost definitivate, ei s-au căsătorit. Acum, ei îşi dau seama că a fost vorba de ceva mai mult decât compătimire reciprocă. ÎMpărţirea singurătăţii şi a durerii i-a ţinut împreună, nu alegerea luată cu mintea limpede sau dragostea. Acest lucru poat fi văzut numai după trecerea tipmului. Acum, ei au în faţă un alt divorţ, pe urmele celui dintâi.

Al patrulea motiv, nu este drept pentru cineva să se întâlnească cu cineva apreoape divorţat. Valerie şi Carl s-auîntâlnit la puţin timp după ce Carl şi soţia acestuia s-au despărţit. Prietenia lor s-a dezvoltat în câteva luni, devenind o relaţie în toată regula. Data de prezentare la procesul de divorţ a lui Carl a fost amânată datorită custodiei şi împărţiriii proprietăţilor lor comune. Fără nici un anunţ eventual, soţia lui Carl dorea să se împace cu el. Carl se află acum acum într-o dilemă dificilă. Deşi a căutat în mod sincer voia lui Dumnezeu şi ştia că împăcarea ar fi de preferat şi recomandabilă pentru toţi cei implicaţi, era îndrăgostit de Valerie. Carl a fost forţat să pună sentiemntele lui pentru Valerie "în aşteptare" şi a trebuit să îi ceară lui Valerie să pună sentimentele ei tot "în aşteptare". După o perioadă de meditaţie profundă, Carl şi soţia sa s-au împăcat. Cu toate că Valerie a ales în mod voluntar să intre în relaţie cu unom căsătorit, ea a trecut printr-o durere devastatoare. Mai ales creştinii trebuie să-şi ia în serios responsabilitate pentru a nu răni pe ceilalţi în alegerile lor.

Pe lângă regula mea de doi ani, cel ami puternic sfat pe care îl dau celibatarilor este să nu înceapă să se întâlnească prea repede după divorţ şi ami ales înainte ca divorţul să fie definitivat.

"Fair-play"-ul jocului întâlnirilor

Pe măsură ce adulţii rămaşi din nou celibatari reintră în jocul întâlnirilor, ei tind să îşi întocmească propriile lor reguli, simţind că nu există nici o călăuzire clară pentru adulţi şşi nimic nu dă rezultate. Este nevoie de un puternic standard moral bazat pe Biblie. Întâlnirile reprezintă o sarcină mult mai serioasă pentru adulţii maturi decât pentru adolescenţi, pentru

care fiecare persoană cu care ei se întâlnesc nu reprezintă un potenţial partener de viaţă. Adulţii maturi trebuie să joace jocul întâlnirilor în mod onorabil.

Aceasta înseamnă că, mergând la întâlniri, mai ales da acestea sunt programate noaptea târziu, nu veţi intra unul în casa celuilalt, înseamnă să nu vă lauţi concedii împreună, să nu împărţiţi împreună locuinţele de dormit, să nu rămâneţi peste noapte unul în casa celuilalt şi să nu împărtăşiţi amănuntele relaţiilor în care dormiţi împreună şi să nu faceţi sex! Este mult mai onorabil pentru un bărbat să spună "noapte bună" la uşă.

"Fair-play"-ul jocului înseamnă, de asemenea, că în cea mai mare parte a timpului să vă întâlniţi în grupuri, mai ales în etapele timpurii ale întâlnirilor. Picnicurile, concertele şi activităţile sportive cu prietenii sunt lucruri relaxante şi perioade de timp excelente pentru voi săvă cunoaşteţi unul pe celălalt.

De cele mai multe ori este dificil pentru celibatarii singuri, care au avut înainte experienţe şi posibil şi o căsnicie să îşi impună libertăţi fizice.

"Fair-play"-ul jocului înseamnă dezvoltarea şi păstrarea unui cod moral strict. Chiar dacă exteriorizarea afecţiunii fizice poate fi foarte naturală pentru voi, puneţi limite intimităţii sexuale pentru a evita frângerile de inimă şi reputaţiile stricate pentru voi amândoi.

Întâlnirile şi părintele singur

Atunci când un părinte are întâlniri, reacţia copilului este imprevizibilă. Unii copii sunt uşuraţi şi primesc bine faptul că mama sau tata are întâlniri de dragoste. Alţii resimt pierderea atenţiei şi grijii părinteşti. Unii copii sunt nepoliticoşi cu partenerul de întâlniri al părintelui. Un copil i-a spus odată partenerului de întâlnire al mamei în timp ce aceasta nu era în cameră: "De ce nu pleci? Nu avem nevoie de tine pe-aici".

Unii copii sunt mai pasivi şi interiorizează ceea ce cred despre viaţa partenerului părintelui său. Ei pot fi îmbufnaţi, bosumflaţi sau pot genera probleme de comportament. Este nevoie de comunicare deschisă cu copilul în cursul acestei perioade de timp. Dar lasă-l să rămână totuşi un copil şi nu un confident al vieţii tale de dragoste. Fii sensibil la sentimentele adolescenţilor care se pot simţi ameninţaţi de două generaţii de parteneri sub acelaşi acoperiş. Adolescenţii pot crede că este privilegiul lor, nu al părinţilor să meargă la întâlniri. Poate părea ca o competiţie atunci când două generaţii, părintele şi adolescentul, se îmbracă şi se înfăţişează în mod atrăgător sexului opus.

Unii copii încearcă să organizeze ei înşişi peţitul părinţilor. Acest lucru poate fi stânjenitor, mai ales dacă ei întreabă dacă partenerul de întâlniri are să devină viitoarea lor mamă sau viitorul lor tată. Aceasta este o încercare dinparta copilului de a-şi împlini propriile lui nevoi şi nu trebuie pedepsită sau ridiculizată. Părintele trebuie să vorbească cu copilul despre sentiemntelte lui, ajutându-l pe copil să se simtă iubit şi în siguranţă.

Atunci când copiii nu sunt de acord

Atunci când atitudinea copilului cu privire la partenerul de întâlniri al părintelui este negativă, va trebui să o laşi mai moale şi să te gândeşti la consecinţe. Dacă nu ţii cont de sentimentele copilului tău, acesta poate crede că eşti de partea unui străin şi împotriva lui. Ascultă cu atenţie şi ţine cont de sentimentele copilului, lăsându-l să ştie că vei lua în considerare sentimentele exprimate. De asemenea, comunică-i în modul cel mai respectuos ideea că, la sfârşit, vei lua propria ta decizie, bazată pe cel ami bun raţionament. În orice caz, evită o atitudine împotrivitoare, indicând că vei face ceea ce vrei tu, indiferent de ceea ce

doreşte copilul. În numai câţiva ani, acelaşi copil al tău îşi va alege un tovarăş de viaţă. Doar nu vrei ca aceeaşi atitudine să se întoarcă împotriva ta.

Anunţarea copiilor

Mulţi oameni întreabă cum ar trebui implicaţi copiii în viaţa de întâlniri ale părinţilor lor. Părerea generală a experţilor pare să fie aceea că viaţa de întâlniri şi copiii trebuie ţinute separat. Personal, tind să fiu de acord, cel puţin până când cuplul se află la etapa 5 (pre-logodna) sau 6 (logodna oficială) a întâlnirilor şi încearcă să se formeze ca familie. Copiii au nevoie de stabilitate în vieţile lor. Ei au trecut deja prin suferinţa dezmembrării familiei lor. Este prea mult să îi ceri unui copil să fie implicat din punct de vedere emoţional într-o serie de relaţii pe care părintele le are. Pentru a proteja copiii mai mici de relaţiile temporare, părintele înţelept va ţine separate în cele mai multe cazuri viaţa sa de întâlniri şi viaţa de familie.

Desigur, poţi uneori să integrezi prietenul tău într-o ieşire cu familia, dar numai ca "prieten" şi numai uneori, până când eştin sigur că acesta va fi o parte permanentă a vieţii tale. Altfel, se pot naşte multe probleme. Dacă relaţia se va rupe, copiii, care au dezvoltat sentimente de dragoste pentru această persoană, vor pierde un prieten şi vor suferi şi ei din cauza ruperii relaţiei. Păstrarea distanţei între copiii tăi şi partenerul tău de întâlniri previne ocazia de a folosi copiii drept mijlocul de a ajunge la inima mamei sau a tatălui.

Demonstraţiile de afecţiune trebuie rezervate întotdeauna doar pentru voi doi, mai ales dacă există un copil. Subiectul căsătoriei nu trebuie discutat cu copilul din timp, ci numai după ce a avut loc o discuţie serioasă între tine şi viitorul tău partener. Atunci când vorbeşti cu copiii, vrbeşte doar cu ei, fără ca viitorul tău partener să fie prezent. Spune-le copiilor că intenţionezi să te căătoreşti cu această persoană. Întreabă-i ce simt în legătură cu acest lucru, dar clarifică faptul că nu le ceri lor permisiunea. Ia în considerare cu multă atenţie tot ceea ce ei au de spus şi apoi spune-le că vei lua o decizie bine gândită.

Căsătorirea unei persoane divorţate

O femeie care nu fusese căsătorită niciodată, ajunsă la vârsta de patruzeci de ani, i-a făcut o vizită pastorului ei în modul în care ea credea că este o consiliere premaritală obişnuită. Ea a vorbit mult timp, cu bucurie în tonul vocii despre planurile ei de nuntă şi i-a cerut pastoruluisă îi dea câteva sfaturi. De asemenea, femeia i-a cerut pastorului să nu facă cunoscute planurile ei şi mamei ei, căreia nu îi spusese de logodna ei, deoarece nu ştia cum să îi spună acesteia că logodnicul ei tocmai divorţase de curând. Nimeni din familia ei nu divorţase vreodată, iar ea simţea că mama ei ar putea avea prejudecăţi şi îngrijorări cu privire la căsătoria ei cu o persoană divorţată. "Trecutul lui nu are nici o legătură cu viitorul nostru împreună. S-a terminat şi gata, asta-i tot. Nu a fost vina lui. Divorţul este atât de obişnuit astăzi şi ar fi o nebunie să îl resping doar pentru că el a mai fost căsătorit!"

Căsătorirea cu o persoană divorţată nu este acelaşi lucru ca atunci când ambii parteneri să căsătoresc pentru prima dată. Desigur, nimeni nu se simte "uzat" datorită unui divorţ. Cu toate acestea, un divorţ schimbă cu adevărat starea de fapt. A doua căsătorire este de departe mult mai complicată decât prima căsătorire. Să luăm în considerare câţiva factori care complică lucrurile.

Societatea priveşte cu alţi ochia doua căsătorire decât prima căsătorire. Societatea, ca şi grupările religioase tradiţional zâmbesc aprobator cu privire la prima căsătorie. Căsătoria este, de obicei, sprijinită şi sărbătorită cu entuziasm şi cu anticiparea unei vieţi fericite pentru perechea mirilor. În cazul celei de a doua căsătorii, există cel mai adesea mai

puţin entuziasm.Există adesea dezaprobare, cu toate că aceasta poate să fie neevidentă. Mulţiprieteni şi multe cunoştinţe ale cuplului adptă o atitudine de tipul "aşteaptă-şi-vezi". Ei nu manifestă o aprobare optimistă care însoţeşte de obicei prima căsătorie. Buchetele de flori, date de către prieteni mirilor, pot avea o atitudine simbolică. Dacă nici mireasa şi nici mirele nu au fost căsătoriţi înainte, aproape întotdeauna prietenii oferă buchete mari de flori. Familia, prietenii şi societatea vinîn ajutorul primelor căsătorii mult mai adesea decât în cazul căsătoriilor secundare.

Opoziţia familiei. Există o puternică probabilitate a opoziţiei familiei în privinţa căsătoriei, atunci când unul dintre cei doi a fost divorţat anterior. Familia persoanei necăsătorite anterior tinde să privească căsătorirea amestecată cu teamă pentru viitor, indiferent dacă temerile sunt justificate sau nu. Familia persoanei divorţate anterior nu poate face mai mult decât să compare nou a alegere cu primul partener de căsătorie. Faptul că există o căsătorie anterioară şi un divorţ va influenţa toate relaţiile cu familia şi cu prietenii dintâi, chiar dacă noul cuplu simte că "totul se află în trecut, în spate".

Copiii. Dacă în căsnicia anterioară s-au născut şi copii, există factori suplimentari de complicare a lucrurilor. Dacă părintele divorţat are dreptul de a-şi vizita copiii, noul tovarăş de viaţă trebuie să se obişnuiască cu faptul de a avea copii prin preajmă atunci când fac vizite. Părintele va trebui să ia legătura cu fostul partener pentru a planifica aceste vizite. Este posibil ca părintele să aibă o responsabilitate financiară pentru copii. Puţini bărbaţi obţin (câştigă) suficienţi bani pentru a susţine în mod corespunzător două familii. Noul partener trebuie să îşi ajute tovarăşul de viaţă să îşi îndeplinească obligaţiile financiare ale familiei lui iniţiale.

Persoana divorţată poate fi mai puţin îngăduitoare în privinaţ dificultăţilor care se ivesc a doua oară pentru ea. O persoană divorţată este mult mai dispusă să divorţeze din nou. Căsătoriile secundare au o rată de divorţ mult mai ridicată decât primele căsătorii. Iar astăzi, în societatea noastră, există puţine urme legate de divorţ; prin urmare, atunci când se ivesc probleme serioase, o persoană care a divorţat înainte poate să aleagă iarăşi divorţul ca soluţie. Ceva se întâmplă din nou a doua oară. Ar putea fi obiceiul de a fugi din faţa problemelor în loc de a le înfrunta? De asemenea, există posibilitatea ca persoana divorţată să fie genmul de persoană relativ incapabilă să întreţină vie o căsnicie sau tipul de căsnicie dificilă (chiar dacă nu ai observat încă aceste caractersitici).

Dacă te gândeşti să te căsătoreşti cu o persoană divorţată, fii cu atenţie atunci când evaluezi personalitatea şi capacitatea sa de a se adapta. Ţine seama de faptul că, din punct de vedere statistic, persoana divorţată prezintă un risc mai mare de divorţ decât aceea care nu a mai fost căsătorită anterior şi că o femeie divorţată prezintă un risc chiar mai mare decât un bărbat divorţat.

In 1969, o femeie în vârstă de optzeci şi doi de ani şi un bărbat în vârstă de tot optzeci şi doi de ani s-au căsătorit în Mexico City. Ei au fost logodiţi timp de şaizeci şi şapte de ani!

The Incomplete Book
of Failures

Oamenii divorţaţi au o rată mai ridicată de căsnicii eşuate pentru că: (1) tind să se căsătorească cu persoane divorţate; (2) au mai puţine momente de ezitare pentru a divorţa a doua oară, de vreme ce barierele împotriva acestui ucru au fost trecute (conform Centrului Naţional pentru Statisticile Sănătăţii, oamenii fost divorţaţi şi acum căsătoriţi caută să divorţeze în medie cu doi ani mai dinainte decât cei nedivorţaţi); (3) încearcă de obicei să scape de situaţiile problematice, decât să treacă la rezolvarea lor; (4) au fost afectaţi atât de mult de traumatismul divorţului, încât "se revanşează" prin intrarea rapidă într-o nouă experienţă amoroasă. Acest ultim motiv poate fi cel mai important. Studiile arată că oamenii divorţaţi tind să se căsătorească repede după un divorţ, marea majoritate căsătorindu-se pe parcursul a doi ani, după o scurtă cunoaştere şi o logodnă şi mai scurtă (de obicei, chiar şi fără nici o perioadă de logodnă), decât oamenii care încep prima lor căsnicie. Atunci când

oamenii fost divorţaţi divorţează din nou, acest lucru se întâmplă de obicei după o căsniocie mai scurtă decât prima dată. Personal, cred că trebuie să există o lege care să impună consilierea înainte de căsătorie.

Atunci când intenţionezi să te căsătoreşti cu o persoană divorţată, trebuie să te gândeşti la cât de multe lucruri a învăţat cel divorţat din căsnicia lui eşuată. Se simte el total nevinovat, toată vina aparăinându-i celuilalt tovarăş de viaţă? Dacă este astfel, este îndoielnic faptul că o asemenea persoană are o bună perspectivă cu privire la căsnicie. Aceia care au eşuat o dată, trebuie să înveţe din experienţă, ca şi din domeniile lucrurilor mărunte cae necesită îmbunătăţire. Este posibil să înveţi din experienţele amare cum să faci o alegere mai bună a doua oară şi să lucrezi mai eficient la construirea unei reuşite. Întreabă-te astfel: ce a învăţat această persoană care ar fi putut face ca prima căsnmicie să meargă în continuare şi ce va face căsnicia noastră mai bună decât cea anterioară?

Ori de câte ori o persoană se căsătoreşte, ea nu se căsătoreşte numai cu o singură persoană, ci şi cu familia acesteia. Poate că nu eşti bine primit, cu braţele deschise. Părinţii acestei persoane pot fi pensionari sau chia mai în vârstă. Te gândeşti la ei ca la nişte lucruri vechi şi drăguţe care nu pot ridica nici măcar un deget pentru a provoca vreo problemă, dar gândeşte-te mai bnie, aşa este?

De obicei, mama noului partener provoacă mai multe probleme decât tatăl. Daăc partenerul tău nu a mai fost niciodată căsătorit, mama lui poate fi foarte posesivă sau geloasă. Ea poate simţi ca şi cum tu i-ai lua copilul care a fost al ei toţi aceşti ani până acum. Dacă ai mai fost căsătorit înainte, ea te poate vedea ca nemeritând copilul ei minunat şi posibil ca pe un divorţat "de speţă". Dacă nu ai mai fost căsătorit înainte, ea se va întreba de ce nu te-a mai dorit nimeni până acum.

Dezvoltă relaţia încet. Încearcă din greu. Fii "de treabă". Dacă nu poţi câştiga primele bătălii, retrage-te şi ai răbdare. Nu sta niciodată în calea relaţiilor de familie. Dacă lucrul acesta devine un război, aceasta poate însemna ca partenerul tău să îşi viziteze în viitor părinţii fără tine. Dacă ai şansa să te căsătoreşti într-o familie care te adoră, întoarce-le sentimentele cu recunoştinţă. O asemenea acceptare este un lucru rar în cazul celei de a doua căsătorii.

Cuvinte înţelepte pentru văduve şi văduvi

De cele mai multe ori, tratarea pierderii unui tovarăş de viaţă prin moartea acestuia este mai simplă decât tratarea pierderii acestuia prin divorţ, încă în viaţă şi prin preajma ta. O femeie văduvă sau un bărbat văduv pot lua hotărâri în privinţa copiilor fără amestecul primului tovarăş de viaţă. O persoană divorţată nu poate face acest lucru. Hotărârile trebuie discutate cu celălalt părinte. Văduvele şi văduvii au trecut prinsuferinţă, iar suferinţa se vindecă în timp. Ceea ce au nevoie văduvele şi văduvii este să evite să se căsătorească prea repede. O persoană obişnuită trece prin etapele normale ale siferinţei în doipână la şapte ani. Iar aceia care încă trec prin suferinţa aceasta şi încearcă în acelaşi timp să construiască o nouă relaţie de dragoste se vor alege cu probleme majore. Văduva sau văduvul are o şansă bună de a deveni un bun partener de căsnicie, însă, mai întâi, trebuie ca ei să treacă prin durerea pierderii prin moarte a tovarăşului de viaţă al lor. Iată ce mi-a spus odată un bărbat care se căsătorise la un an după moartea soţiei sale: "Îmi vine să mă urc pe pereţi. Mă simt ca şi cum aş merge pe două drumuri în acelaşi timp".

Dacă ai rămas văduv şi te gândeşti în viitor la o relaţie cu o nouă persoană, ia relaia aceasta ceva mai încet. Nu poţi construi o nouă relaţie de dragoste şi să îngropi pe cea moartă în acelaşi timp. Îngroapă mai întâi relaţia moartă. Urmează un seminar de tratare a suferinţei pierderii cuiva drag şi asigură-te că treci prin etapele aceste suferinţe. După aceea, încet şi sigur, ia-ţi timp să construieşti o nouă relaţie. Începe cu prietenie şi continuă astfel

de-a lungul etapelor timp de doi ani întregi, chiar dacă ai şaizeci şi opt de ani. Este mai bine să petreceţi ani frumoşi împreună, decât să te "arunci" într-o căsnicie şi să o regreţi cât timp mai ai de trăit.

Poate unirea a două familii să aducă reabilitarea?

O autoritate în materie de conducere a familiei a declarat că paternitatea vitregă este de cinci ori mai dificilă decât orice alt gen de paternitate. Femeile cele mai confuze, supărate, pline de amărăciune şi necooperative pe care le-am întâlnit sunt acelea care încearcă să unească "copiii lui", "copiii ei" şi uneori "copiii lor". Într-o situaţie mai specială, o familie aflată într-o mare dilemă a venit să ceară ajutor. Noul tată vitreg dădea vina nefericirii familiei pe fiica în vârstă de şaisprezece ani a soţiei sale. El striga cu voce tare, supărat: "M-am căsătorit cu ea, nu cu fiica ei!" Atunci când cineva se căsătoreşte cu cineva care are un copil mic, căsătoria lui se face cu întreaga familie a celuilalt. Copiii vin odată cu părintele.

Un studiu efectuat asupra a două mii de copii vitregi, dintre care marea majoritate provenea din căminuri divorţate, a descoperit mult mai mult "stress, bivalenţă şi o slabă coeziune" în familiile lor, decât în familiile primelor căsnicii. De asemenea, studiul a arătat că era mult mai dificil să fii mamă vitregă decăt tată vitreg şi că fiicele vitrege au mai multe probleme de adaptare la noua familie decât fiii vitregi. În mod evident, o mamă vitregă trebuie să se zbată din greu pentru dezvoltarea unei relaţii de coeziune.

Copiii între doisprezece şi optsprezece ani prezintă cele mai mari probleme de adaptare. Copiii foarte mici sau cei de vârstă şcolară se adaptează mai uşor. Însă, indiferent de vărstă, îngrijirea ca părinte a copiilor lui, ei sau ai lor genrează probleme neobişnuite.

Părintele natural şi părintele vitreg trebuie să formeze un front unit. Aceasta înseamnă că ei trebuie să discute aşteptările lor în privinţa copiilor pentru a fi siguri că acestea coincid. Odată ce ei cad de acord, astfel încât aceştia să înţeleagă clar că părintele vitreg face parte din "formula" permanentă a familiei.

Chiar dacă s-au discutat aşteptările cu privire la comportament înainte de căsătorie, părinţii trebuie să se aştepte la opoziţie din partea copiilor. În timpul primilor câţiva ani după recăsătorire, copiii tind să recunoască numai dreptul părintelui natural de a fi disciplinat de către acesta. Copiii testează mereu limitele stabilite de către părntele vitreg. Acest lucru face parte din nevoia copilului de a explora limitele orivcărei relaţii sau situaţii noi. Cu cât mai repede părintele vitreg îşi face simţită rezenţa şi arată copilului că se află acolo pentru a rămâne, cu atât mai repede copilul va accepta realitatea că prima lui familie nu mai există (fie prin divorţ, fie prin moarte) şi îl acceptă pe noul părinte. Ai răbdare în timpul procesului de adaptare. Cei mai mulţi cercetători sunt de acord cu faptul că, pentru a trece prin etapele reabilitării după pierderea unui părinte, este acum nevoie de şapte ani.

Într-un cămin în care nu a existat divorţ şi recăsătorire, fiecare părinte poate rezolva problemele create de copii şi poate administra pedeapsa atunci când este nevoie de aceasta. Dacă pedeapsa este nedreaptă, copilul este gata, în general, să ierte, fie că părintele îi cere sau nu iertare. Dar nu este acelaşi lucru într-o familie alcătuită din două jumătăţi. Dimpotrivă, părintele vitreg contestă dreptul lui la disciplină, părintele natural pune la îndoială faptul dacă părintele vitreg este astfel corect, iar copilul contestă încercarea părintelui vitreg de a-l stăpâni.

A te căsători o dată este o datorie, a te căsători a doua oară este o prostie şi a te căsători a treia oară este o nebunie.
Great Thoughts,
Funny Sayings

Părinţii vitregi se pregătesc din punct de vedere mental pentru eventualele sentimente iniţiale cu privire la copil, mai degrabă cu resentimente, decât cu dragoste. Este important de

reamintit faptul că copilul a supravieţuit deja unei pierderi a unui părinte prin moarte sau divorţ—pierdere care îl face foarte vulnerabil la durere. El tocmai a trecut printr-o perioadă de timp devastatoare din punct de veder emoţional, care îi afectează comportamentul şi îl determină să se comporte urât, altfel de cum s-ar fi comportat în mod natural. Părintele vitreg interpretează adesea greşit comportamentul deviant al copilului ca fiind respingere, atunci când nu aceasta este realitatea. Copilul care face ocazional vizite la părinţii lui nu poate iubi niciodată părintele vitreg în adevăratul sens al cuvântului. Cineva ssugera ideea ca cuvântul *dragoste* să fie scos din vocabularul părintelui vitreg. Dimpotrivă, cred eu, părintele vitreg trebuie să caute să formeze împreună cu copilul o relaţie de respect care, cu timpul, se poate transforma în afecţiune.

Nimeni nu poate forţa un copil să îşi iubească părintele vitreg. Însă ambii părinţi pot face copilul să înţeleagă că, chiar dacă părintele vitreg nu este adevăratul lui părinte, acesta îşi va asuma toate fuincţiile şi datoriile unui părinte şi, fie că copilul îl iubeşte sau nu pe noul părinte, copilul trebuie să asculte.Acest lucru va da curaj şi putere pentru ambele părţi şi, cu cât mai consistent este cut, cu atât mai puternică devine relaţia familiei. Poate părea neobişnuit, dar este adevărat că părinţii vitregi construiesc uşor relaţii cu copiii vitregi de cele mai multe ori, atunci când copiii se află în relaţii bune cu părintele lor natural.

A deveni părintele vitreg al copilului unui divorţ poate fi diferit de a deveni părintele vitreg al unui copil care tânjeşte după cineva care să îi umple golul sufletesc lăsat de părintele care a murit. Cu cât mai mult copilul a trăit într-un cămin cu un singur părinte după moartea celuilalt părinte, cu atât mai vii devin amintirile lui şi mult mai dificil de adaptat faţă de un părinte vitreg. Copilul se va aştepta probabil ca noul părinte să continue de acolo de unde primul părinte alăsat toate lucrurile, cea ce nu este posibil.

Orice copil dintr-o familie nou-formată trebuie să se simtă ca fiind o parte a familiei cât mai curând posibil. Copilul are nevoie să ştie că el are un loc numai al lui, chiar dacă copilul vitreg face vizite doar la sfârşit de săptămână sau în vacanţe şi este totuşi necesară pregătirea unui loc care să aparţină numai lui—un pat, o poliţă, anumite posesiuni materiale neînsemnate. În familia formată din două jumătăţi, în care sunt puşi laolaltă copii lui şi ai ei, oferirea propriului său loc fiecărui copil devine o problemă chiar mult mai importantă. O mamă, care se mutase de curând cu cei doi copii ai ei în casa noului ei soţ şi acelor doi copii ai acestuia, spunea: “Toţi copiii au fost obligaţi să facă unele adaptări. Copiii trebuie să împartă dormitoarele. Fiica mea cea mai mare doreşte singură un dormitor, însă copiii soţului meu se plâng: ’La urma urmei, a cui e casa asta?’”

Întrega familie vitregă trebuie să găsească un subiect comun. Acesta poate fi o activitate distractivă sau împărţirea sarcinilor care îi pot uni împreună. Camping-urile din weekend, un sort plăcut de toţi, plăcerea admirării naturi şi participarea împreună la activităţile bisericii pot ajuta membrii familiei să se unească între ei. Acest gen de activitate va ajuta membrii familiei să devină prieteni.

O familie reunitră şi fericită este un lucru realizabil acolo unde adulţii sunt maturi, au răbdare şi sunt insistenţi şi unde dragostea lui Dumnezeu este demonstrată permanent în timpul procesului de reunire, ca şi după aceea. Adu-ţi aminte întotdeauna, însă, că cea mai importantă relaţie este aceea dintre soţ şi soţie, nu între părinte şi copil. Atunci când relaţia soţ-soţie este foarte bună, relaţia părinte-copil are şanse de realizare mai mari.

Recăsătorirea în anii târzii ai vieţii

Len fusese căsătorit timp de douăzeci şi doi de ani cu aceeaşi soţie, care a murit de cancer. Relaţia lor era o relaţie frumoasă. Atunci când aveau vreo problemão discutau. Acum, Len este singur şi se simte descurajat. La scurt timp după moartea soţiei sale, ela cunoscut-o pe Beth. Singurătatea lui cea mare l-a determinat să se recăsătorească repede.

El îi spunea unui prieten: "Nu mai suport să mai fiu singur. Nu mai reuşesc să fac faţă singurătăţii din punct de vedere emoţional. Beth şi eu ne avem destul de bine. Cred că mă voi căsători cu ea. Orice ar fi mai bine decât aşa cum mă simt acum". La puţin timp după nuntă, Len şi Beth au descoperit cât de puţin se cunosc ei unul pe celălalt. Len avea nevoie de cineva care să îi aline singurătatea lui imensă. El se aştepta ca Beth să aibă grijă de el aşa cum făcuse fosta lui soţie. Beth nu găsea nicio plăcere în acest stil de viaţă. Ea dorea ca plăcerea dinainte de nunta lor să continue—cinele luate în oraş, călătorii lungi prinţară, picnicurile şi toată atenţia pe care el i-o arătase ei. Ea avea nevoie e cineva care să o scoată în oraş, la plimbare şi să o distreze. Amândoi şi-au dat seama prea târziu că se căsătoriseră prea repede.

Trecerea prin suferinţă nu presupune intrarea într-o nouă relaţie pentru a alina durerea sau vânzarea casei tale pentru a scăpa de amintirile din trecut. Nu înseamnă nici facerea unei călătorii pentru a scăpa uita. Toate acestea sunt nişte mecanisme de scăpare. Atât bărbaţii, cât şi femeile trebuie să treacă prin suferinţă, însă bărbaţii au tendinţa de a se căsători mai repede. După pierderea soţiei, bărbaţii au nevoie de tovărăşie, ca şi de cineva care să aibă grijă de ei.

Bărbatul care se recăăstoreşte după doi ani de la moartea soţiei sale doreşte o soţie care să facă de mâncare, să facă din căminul lor un loc plăcut. Să planifice viaţa lor socială, să fie ospitalieră cu familia şi prietenii lui şi să poarte responsabilitatea financiară şi activităţile cu propria ei familie şi cu cunoştinţele ei. El doreşte ca şi ea să contribuie din punct de vedere financiar la cheltuielile casei, îmbrăcăminte şi îngrijirea lor medicală.

După pierderea soţului ei, femeia doreşte, de obicei, un bărbat cu care să se întâlnească. Ea doreşte să fie scoasă în oraş la cină. Ea are nevoie de afecţiune.

O regulă potrivită pentru oemenii văduviţi sau divorţaţi este că ei nu trebuie să facă nici o schimbarea majoră în vieţile lor precum vânzarea casei, cel puţin pentru un an, pentru a fi siguri că au un bun raţionament pentru a face aceste lucruri. Mutarea într-o altă casă înseamnă pierderea împrejurimilor familiare şi lucrul acesta poate afecta în mod negativ imaginea de sine. Acest lucru este adevărată mai ales pentru femeia care a clădit un cămin prin munca propriilor ei mâini. Pierderea unui partener de viaţă generează suficient stress chiar şi fără mutarea din casă, ceea ce este, de asemenea, stresant. Este mult mai liniştitor să rămâi în aceeaşi casă cu amintirile încă vii în minte.

Atât bărbaţii, cât şi femeile trebuie să îşi sfârşească jalea pentru cel drag pierdut, înainte de a se gândi la recăsătorire. Pentru un bărbat, aceasta durează de obicei doi ani. Femeile au nevoie de o perioadă de timp de două ori mai mare. Înainte de a se decide să se căăstorească din nou, un cuplu înţelept se va vedea unul pe celălalt pentru cel puţin o perioadă de timp de doi ani, sub mai multe situaţii diferite, nu doar în ocazia întâlnirilor plăcute. După aceea, ei trebuie să îşi ia un alt cuplu ca model înainte ca să se căsătorească, pentru a lucra la problemel legate de afaceri, acte legale şi familie. Aceste lucruri sunt foarte complicate. Tu poţi hotărî dacă merită să te reăcăsătoreşti. {i aceasta ar putea fi tocmai cea mai bună alegere pe care ai făcut-o vreodată.

Patru puncte-problemă pentru cei trecuţi de cincizeci de ani

În Statele Unite, un milion de oameni trecuţi de vârsta de cincizeci de ani se recăsătoresc la fiecare aptru ani. Există patru problerme importante pe care oamenii trecuţi de vârsta de cincizeci de ani trebuie să le ia în considerare înainte de a se recăsători.

Copiii adulţi

Conform dr. Stanley Heller, un distins psihiatru, "fiecare copil se opune unei a două căsătorii a părintelui lui. Structura familiei s-a schimbat. Lipseşte un părinte. Există o nouă

persoană.Mai ales dacă există şi o avere, copiilor le displace faptul că trebuie să o împartă cu un străin. De asemenea, lor le displace faptul că trebuie să împartă cu un părinte, sau se simt necredincioşi faţă de părintele răsposat".[6]

Una dintre cele ami mari bucurii ale primei căsnicii o reprezintă copiii. În anii târzii ai vieţii, ei rămân pricipala sursă de sprijin emoţional în caz de stress, boală, vârstă înaintată sau moarte. Însă, în a doua sau în a treia căsnicie, unul sau mai mulţi dintre copiii adulţi şi tovarăşii lor de viaţă generează adeseaa probleme. Acest lucru poate veni ca un şoc pentru noul cuplu mai în vârstă, căsătorit de curând. Conform dr. Heller, problema provie, de obicei, din partea copiilor adulţi care simt că nu au avut parte de suficientă dragoste atunci când au crescut mari.

Un proaspăt cuplu căsătorit la vârsta de şaizeci de ani are parte de ao "trezire" bruscă după două luni de la nunta lor. Copiii adluţi din ambele căsnicii anterioare vin acasă. Copiii soţului au crea o scenă groaznică cu privire la ceva ce a făcut noua soţie a tatălui. Copiii soţiei sar în apărarea acesteia. Soţul ei nu spune şi nu face nimic, iar aceasta simte că el o abandonează.

Asemenea situaţii nu sunt neobişnuite. Unii copii adulţi acceptă noua relaţie. Alţii nu o acceptă niciodată. Vizitele pot fi pline de ostilitate şi foarte stresante. După o vizită de concediu dinn partea copiilor lui, un om în vârstă spunea: "Nu-mi vine să cred că copiii mei se comportă astfel".

Copii de văduve şi văduvi trecuţi de şaizeci de ani acceptă cu greu noul tovarăş de viaţă al părintelui lor, gândindu-se la problrmrlr de moştenire. Chiar dacă chestiunile financiare au fost specificate clar în testament, banii generează încă probleme. Adevărata problemă este, însă, sentiemntele, nu banii.

Un motiv important pentru care copii nu acceptă noul tovarăş de viaţă al părintelui lor este pentru că ei nu au terminat încă doliul lor pentru părintele decedat. Aşa cum am mai spus, acest lucru necesită minimum doi ani. Gândul că tatăl sau mama lor se căsătoresc încă o dată le provoacă durere, iar ei reacţionează. De aceea, dacă părintele petrece doi ani sau chiar mai mult pentru a cunoaşte o nouă persoană, acest lucru nu numai că va întări căsnicia viitoare, ci şi noua relaţie a celuilalt partener cu copiii adulţi.

Uneori, devine necesar pentru mame în a doua căsnicie să îşi vadă copiii adulţi separat de tovarăşul lor de viaţă. O femeie închiriază ..... lângă ocean pentru ea şi pentru copiii ei. Timp de două săptămâni, ea, copiii şi nepoţii ei sunt împreună în timp ce soţul ei stă acasă, jucând golf.

Banii şi problemele cu averea

O văduvă trebuie să fie conştientă că îşi va pierde drepturile (împuternicirea) de la beneficiile asigurării sociale ale soţului ei decedat, dacă se recăsătoreşte după vârsta de şaizeci de ani. Prin recăsătorire, ea va pierde probabil şi unele sau toate beneficiile ei de văduvă din pensia soţului ei decedat. Dacă semnează un angajament premarital, ea poate pierde şi acea parte a averii viitorului ei soţ, de obicei o treime sau chiar mai mult, pe care cele mai multe state o acordă văduvelor.

Există mai multe modalităţi de folosire a finanţelor atunci când te-ai aflat într-o relaţie conjugală şi începi o alta, nouă, însă sunt importante flexibilitatea şi bunul raţionament. Poate că doreşti să consulţi un consilier financiar creştin.

Încă o dată, copii adulţi care sunt preocupaţi cu privire la testament, avere şi bani pot genera probleme. Vorbiţi cu grijă despre fiecare chestiune financiară unul cu celălalt şi nu presupuneţi nimic.

Obiceiuri de viaţă rigide

Oamenii care se recăsătoresc aduc cu ei mult "bagaj"—copii, bani, posesiuni materiale, case, rutine şi obiceiuri. În ultimii ani de viaţă, cele mai multe persoane nu snut la fel de flexibile cu privire la schimbare decât erau mai înainte. Obiceiurile de a face anumite lucruri într-un anumit fel devin adânc înrădăcinate de-a lungul anilor. Atunci când doi oameni aflaţi în ultimii lor ani de viaţă încearcă să îşi unească împreună vieţile, fiecare tinde să descopere în celălalt obiceiuri personale dezgustătoare. Deoarece amândoi au devenit stabili în obiceiurile lor, obiceriurile care nu le plac la celălalt pot genera un stress idn ce în ce mai mare. Acest factor necesită o cercetare atentă înainte de căsătorie. Cercetaţi-vă unul altuia obiceiurile şi fii sincer cu tine însuţi cu privire la aptitudinea ta de a trăi cu ele. Recunoaşte că nu vei fi înstare să ţi le schimbi pe ale tale şi apoi fii pregătit să te adaptezi duipă căsătorie.

Vârsta

Problemele de sănătate şi persionare trebuie luate în considerare de către cei trecuţi de vârsta de cincizeci de ani. Dacă ambii parteneri au o sănătate bună, duc o viaţă activă şi au obiceiuri bune de sănătate, ei se pot bucura probabil de mulţi ani buni împreună. Însă, amândoi trebuie să recunoască faptul că, după vârsta de şaizeci de ani, vor apărea probabil unele probleme de sănătate pentru fiecare dintre ei, care vor modifica în mare măsură stilul lor de viaţă.

Harry Stevens din Wisconsin este cel mai în vârstă mire cunoscut până acum. În 1984, bărbatul în vârstă de o sută trei ani s-a căsătorit cu Thelma Lucas, în vârstă de optzeci de ani.

The Wrong Stuff

Totuşi, în general, cei care se căsătoresc pe la vârsta de cincizeci de ani procedează astfel la o vârstă frumoasă. Copiii nu mai sunt "în cuib", amândoi au energia de a se bucura de viaţă , iar viaţa lor sexuală trebuie să fie puternică şi recunofrtantă. Atât soţul, cât şi soţia muncesc. Pensionarea nu îi ameninţă.

În contrast evident, a avea şaizeci de ani pare să fie cea mai dificilă vârstă pentru începerea unei noi căsnicii. Aceasta pare să fie perioada celei mai mari schimbări previzibile. Pensionarea este aproape sau deja a avut loc. Impulsul sexual masculin diferă foarte mult, însă dorinţa femeii continuă să rămână. Au loc schimbări în sănătate şi există mai puţină energie.

Cei care se căsătoresc la vârsta de şaptezeci de ani au acceptat schimbările inevitabile pe care le aduce viaţa mai târziu şi se căsătoresc pentru a avea o tovărăşie. Oricine se căsătoreşte la optzeci de ani riscă să poarte de grijă tovarăşului lui de viaţă bolnav.

Recăsătorirea spre finalul vieţii poate da rezultate bune dacă sunt făcuţi mai înainte anumiţi paşi. Primul lucru este de a-ţi îngădui ţie însuţi suficient timp pentru vindecarea fie din cauza morţii, fie din cauza divorţului de tovarăşului tău de viaţă anterior. Este important să alegi chestiunile implicate, astfel încât să poţi intra cu înţelepciune într-o nouă căsnicie. Înainte de a stabili data nunţii, trebuie să te preocupe multe alte lucruri. Jane Hughes Barton, în cartea sa, *Remarriaage after Fifty* (Recăsătorirea după vârsta de cincizeci de ani), vorbeşte deschis atunci când afirmă că: "Aşteaptă cel puţin patru ani, dar mai bine mai mult, înainte de a te recăsători, doar pentru a te asigura că te căsătoreşti din motive raţionale".[7]

Ultimul cuvânt

Nu lăsa ca ziua de ieri să risipească prea mult din ziua de astăzi. Trecutul este trecut. Ai făcut tot ce ai putut cu cunoştinţele pe care le aveai la vremea aceea. A te biciui singur fără milă de vinovăţia nesfârşită sau a da vina pe ceilalţi pentru ceea ce s-a întâmplat nu va rezolva nimic; numai îţi va împiedica procesul de creştere.

Oricare ar fi greşelile tale, Dumnezeu te va accepta acolo unde eşti şi te va elibera de povara pe care o porţi. Întotdeauna, Dumnezeu ne tratează aşa cum suntem astăzi acum, nu cum eram ieri sau acum trei ani. Astăzi, ai o nouă ocazie de a ţi-L apropia pe El şi de a merge înainte în credinţă. Pavel spune astfel: "Uitând ce este în urma mea şi aruncându-mă spre ce este înainte" (Filipeni 3:13). Aţinteşte-ţi privirea, inima şi mintea spre El. Îngăduie-I să lucreze astăzi în viaţa ta.

Un titlul dintr-un ziar informativ al unei biserici spunea astfel: "Ora de creştere spirituală se amână până în septembrie". Creşterea spirituală nu este ceva care poate fi amânat. Ori progresăm, ori regresăm. Adu-ţi aminte, pământul este rotund, iar locul care pare să fie sfârşitul poate fi numai începutul. Aruncă-te înainte cu o hotărâre nouă de a-ţi reconstrui viaţa cu ceea ce ai, ţinând pasul cu planul lui Dumnezeu.

Prin Hristos, poţi avea speranţă pentru viitor, o speranţă care trece de visurile sfărâmate, promisiunile neţinute şi suferinţele pe care le-ai avut. Prin Isus, poţi căpăta o viziune de ansamblu a potenţialului tău, dacă câştigi curajul de a sta faţă în faţă cu problema aceasta—de a începe să rişti, de a o lua din nou de la capăt. Remodelarea pote necesita suferinţe de creştere, dar priveşte spre Marele Arhitect pentru a vedea produsul finit.

Există o a doua şansă. Cu ajutoru llui Dumnezeu, poţi construi un viitor care să tracă victorios de furtunile vieţii! El te poate ajuta să îţi construieşti o relaţie care să dureze o viaţă.

Una dintre cele mai mari provocări pentru adulţii necăsătoriţi este încercarea de a evita gropile vieţii. Noi toţi întâlnim gropile vieţii, însă celibatarii trebuie să se ferească singuri de ele. A încerca să le evite pe toate e ca şi cum ar încerca să ocolească o groapă de pe autostrada din Long Island în luna aprilie. O altă metodă ar putea merge mai bine şi este succint rezumată de Portia Nelson astfel:

Autobiografie în cinci capitole scurte

I

Mă plimb pe o stradă.
În trotuar este o groapă adâncă.
Cad în ea.

Sunt pierdut . . . Sunt lipsit de ajutor.
Nu e vina mea.
Îmi ia o veşnicie să găsesc o cale de ieşire.

II

Mă plimb pe aceeaşi stradă.
În trotuar este o groapă adâncă.
Mă fac că n-o văd.
Cad iarăşi în ea.
Nu-mi vine să cred că mă aflu în acelaşi loc.
Dar nu e vina mea.
{i iarăşi îmi ia mult timp să ies afară.

III

Mă plimb pe aceeaşi stradă.
În trotuar este o groapă adâncă.
O văd că e acolo.
Cad iarăşi în ea . . . este o obişnuinţă.
Am ochii deschişi.
{tiu unde mă aflu.
E vina mea.
Ies afară imediat.

IV

Mă plimb pe o stradă.
În trotuar este o groapă adâncă.
O ocolesc.

V

Mă plimb pe o altă stradă.

Este posibil ca "o altă stradă" să aibă şi ea o groapă—aşa că fereşte-te. Zilnic, faci alegeri care te pot conduce la dragoste, fericire şi împlinire sau într-o altă groapă. Alege cu înţelepciune!

Note

Capitolul 1: ***Pregătirea pentru dragoste***

1. Nathaniel Branden, "A Woman's Self-Esteem", *New Woman* (Jan. 1993), 56-58.
2. Ibid.

Capitolul 2: ***Cum să-ţi îmbunătăţeşti imaginea de sine***

1. Branden, "A Woman's Self-Esteem", 56-58.

2. Ron Lee Davis, *Mistreated* (Portland: Multnomah, 1989), 84-86. Folosit cu permisiune.

Capitolul 3: ***Cum se comportă cei între treizeci şi şaizeci de ani şi ceva***

1. Neil Clark Warren, *Finding ther Love of Your Life* (Colodaro Springs: Focus on the Family, 1992), 9.

Capitolul 4: ***Marile întâlniri***

1. Jaqueline Simenauer şi David Carroll, *Singles: The New Americans* (New York: Simon & Schuster, 1982), 19.

2. Ibid., 33.

Capitolul 5: ***Cum să înfrunţi realitatea***

1. Warren, *Finding the Love of Your Life*, 17-28.

2. Family Information Services, "Healthy Alternatives to Relationships for Teens—Breaking the Cycle of Violence in Family and Dating Relationships" (Sept. 1990), 48.

3. Ibid., 49.

4. Termenul MBDN este preluat din cartea lui Susan Page, *If I'm So Wonderful, Why Am I Still Single?* (New York: Viking, 1988), 80.

Capitolul 6: ***Cum să rupi o relaţie***

1. Simenauer şi Carroll, *Singles*, 119.

2. Barbara de Angelis, *How to Make Love All the Time: Secrets for Making Love Work* (New York: Rawson), 257-60.

Capitolul 7: ***Dragostea adevărată***

1. James Dobson, *Love Must Be Tough* (Waco, Tex., Word, 1983), 41.

2. Joyce Brotheres, *The Brothers System for Liberated Love and Marriage* (New York: Peter H. Wyden, 1972), 19.

3. Ibid,

4. Ibid.

5. Ibid., 22.

6. John James şi Ibis Schlesinger, *Are You the One for Me?* (Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1987), 198.

7. Joyce Brothers, "Men in Love and Marriage", *Woman's Day* (Jan. 12, 1982), 43.

8. "Stilurile de dragoste" sunt adaptate din H. Norman Wright, *Holding On to Romance* (Ventura, Calif.: Regal, 1992), 69-78.

Capitolul 8: ***Dragostera adevărată şi pasiunea nebună***

1. Această secţiunea a fost adaptată din Wright, *Holding On to Romance*, 75-77.

Capitolul 9: ***Situaţiile delicate***

1. Susan Crainn Bakos, "The Sexually Assertive Woman", *Ladies Home Journal* (May 1992), 152, 203.

2. Gail L. Zellman et al., "Misreading the Signals", *Psychology Today* (Oct. 1980), 112.

3. Simenauer şi Carroll, *Singles*, 151-52.

Capitolul 10: ***Relaţiile intime de cuplu***

1. Donald M. Joy, *Bonding: Relationships in the Image of God* (Dallas: Word, 1985).

2. Pentru mai multe informaţii cu privire la relaţiile intime de cuplu şi modul în care să ţii puternică o relaţie, vezi capitolul 2, "Relaţiile intime de cuplu: calea spre intimitate", din cartea lui Nancy Van Pelt, *How to Talk So Your Mate Wiil Listen and Listen So Your Mate Will Talk* (Grand Rapids: Revell, 1989).

3. Joy, *Bonding,* 41.

4. Ibid., 44-45.

Capitolul 11: ***Abstinenţa***

1. McManus, *Marriage Savers,* 92.

2. Ibid., 65.

3. Diane Hales, "The Factors of Love", *Ladies Home Journal* (March 1995), 66-69.

4. Mark Clements, "Sex in America Today", *Parade* (Aug. 7, 1994), 5.

5. Erica Lumiere, Women and AIDS", *Ladies Home Journal* (Spet. 1995), 44.

6. Citat din "How AIDS Can Be Spread", suplimentul revistei *Message* (June 1991), 24-25. Adaptat din Jeanne Blake, *Risky Times* (New York: Workman Publishing, 1990).

7. Marianne K. Hering, "Believe Well, Live Well", *Focus on the Family* (Sept. 1994), 4.

8. Ibid.

9. Ibid. Michael J. McManuc este citat după apariţia la programul de radio *Focus on the Family.*

10. Bryan Strong şi Christine De Vault, *The Marriage and Family Experience,* 3rd ed. (San Francisco: West, 1986), 223. Vezi şi Ira Reiss, "A Multivoiate Model of the Determinants of Extra Marital Sexual Permissiveness", *Journal of Marriage and Family* (May 1986), 395-411.

11. Max Lucado, *No Wonder They Call Him the Savior* (Sisters, Ore.: Multnomah, 1993), 43-45.

12. Jessica Synder Sachs, "Perimenopause: The Changes before the Change", *New Woman* (Nov. 1994), 46.

13. Debra A. Bell, "Helping Women Overcome Abortion Effects", *Virtue* (Jan./Feb. 1988), 10.

14. Eugene J. Kanin şi David H. Howard, *American Sociological Review 23,* no. 5: 558.

Capitolul 12: ***Planul lui Dumnezeu pentru sex***

1. Jim Talley şi Bobbie Reed, *Too Close Too Soon* (Nashville: Thomas Nelson, 1982).

2. Jim Talley, *Too Close Too Soon Workbook* (Nashville: Thomas Nelson, 1984), 16.

3. Jeannie Park şi Vicki Sheff-Cahan, "Oh, What a Night", *People* (April 1992), 108-14.

Capitolul 13: ***Cum să te potriveşti pentru a bine legat***

1. Laura Schlessinger, *Ten Stupid Things Women Do to Mess Up Their Lives* (New York: Harper Perennial, 1995), 91-92.

2. Michale J. McManus, *Marriage Savers* (Grand Rapids: Zondervan, 1993), 36.

3. Schlssinger, *Ten Stupid Things Women Do,* 92.

4. Glenn T. Stanton, "Guess What—God Knows Best", *Focus on the Family,* (Aug. 1995), 2-4.

5. Sue Browder, "Is Living Together Such a Good Idea?" *New Woman* (June 1988), 120-24.

6. Ibid.

7. McManus, *Marriage Savers*, 124.
8. *Prepare-Enrich, Inc.*, P.O. Box 190, Minneapolis, MN 55440.
9. Psychological Publications, Inc., 5300 Hollywood Blvd., Los Angeles, CA 90027.

Capitulul 14: ***A doua şansă***

1. Bruce Fisher, *When Your Relationship Ends* (Boulder, Colo.: Family Relations Learning Center, 1978), 58.
2. Jim Smoke, *Growing in Remarriage: Seven Keys to a Successful Second Marriage* (Grand Rapids: Revell, 1990), 130.
3. Melinda Blau, "After Divorce", *New Woman* (May 1992), 82.
4. Smoke, *Growing in Remarriage*, 24.
5. *Ladies Home Journal* (Nov. 1985), 80.
6. Ann Doss Helms, "Making a Match after 50 Can Be a Messy Affair", *Fresno Bee* (March 6, 1995), F1.
7. Jane Hughes Barton, *Remarriage after Fifty: What Women, Men, and Adults Children Need to Know* (Fort Walton Beach, Fla.: Thomas Press, 1994).

Bibliografie

Barton, Jane Hughes. *Remarriage after Fifty: What Women, Men, and Adult Children Need to Know* (Recăsătorirea după vârsta de cincizeci de ani: ce trebuie să ştie femeile, bărbaţii şi copiii adulţi). Fort Walton Beach, Fla.: Thomas Press, 1994.

Bhaerman, Steve, şi Don McMillan. *Friends and Lovers: How to Meet the People You Want to Meet* (Prieteni şi iubiţi: cum să cunoşti oameni pe care doreşti să-i cunoşti). Cincinnati: Writer's Digest Books, 1986.

Brenton, Myron. *Lasting Relationships* (Relaţiile trainice). New York: A & W Publishers, 1981.

Brothers, Joyce. *The Brothers System for Liberated Love and Marriage* (Sistemele paralele pentru o dragoste şi o căsnicie liberă). New York: Peter H. Wyden, 1972.

Bustanoby, André. *Being a Single Parent* (Ce înseamnă să fii un părinte singur). New York: Ballantine Books, 1985.

———. *The Ready-Made Family* (Familia făcută "de-a gata"). Grand Rapids: Zondervan, 1982.

Cabot, Tracy. *Marrying Later, Marrying Smarter* (Cu cât te căsătoreşti mai târziu, cu atât te căsătoreşti mai inteligent). New York: McGraw-Hill, 1990.

de Angelis, Barbara. *Are You the One for Me? Knowing Who's Right and Avoiding Who's Wrong* (Tu eşti persoana potrivită pentru mine? Cum să ştii ce este bine şi cum să eviţi ceea ce este rău). New York: Delacorte, 1992.

———. *Secrets about Men Every Woman Should Know* (Secrete despre bărbaţi pe care orice femeie trebuie să le ştie). New York: Delacorte, 1990.

Dobson, James C. *Love Must Be Tough* (Dragostea trebuie să fie dură). Waco, Tex.: Word, 1983.

Dominitz, Ben. *How to Find the Love of Your Life* (Cum să găseşti dragostea vieţii tale). Rocklin, Calif.: Prima, 1986.

Fields, Doug, şi Todd Temple. *Creative Dating* (Întâlnirile creative). Nashville: Thomas Nelson, 1986.

Goose, Richard. *Looking for Love in All the Right Places* (Cum să cauţi dragostea în toate locurile potrivite). Saragota. Calif.: R& E Publishers, 1985.

Grant, Toni, *Being a Woman: Fulfilling Your Feminity and Finding Love* (A fi femeie: cum să îţi împlineşti feminitatea şi cum să găseşti dragostea). New York: Random House, 1988.

Hendrix, Harville. *Keeping the Love You Find* (Cum să păstrezi dragostea pe care o găseşti). New York: Pocket Books, 1992.

Hybels, Biil şi Lynne. *Fit to Be Tied* (Potriviţi pentru a fi bine uniţi). Grand Rapids: Zondervan, 1991.

James, John şi Ibis Schlesinger. *Are You the One for Me? How to Choose the Right Partner* (Tu eşti persoana potrivită pentru mine? Cum să alegi partenerul potrivit). Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1987.

Kent, Margaret. *How to Marry the Man of Your Choice* (Cum să te căsătoreşti cu bărbatul propriei tale alegeri). New Youk: Warner Books, 1987.

Kuriansky, Judy. *How to Love a Nice Guy* (Cum să iubeşti un băiat "de treabă"). New York: Doubleday, 1990.

Lasswell, Marcia şi Norman N. Lobsenz. *Styles of Loving: Why You Love the Way You Do* (Stiluri de dragoste: de ce iubeşti în modul în care iubeşti). Visalia, Calif.: Doubleday, 1980.

McDowell, Josh. *The Secret of Loving* (Secretul iubirii). Wheaton, Ill." Tyndale, 1985.

McManus, Michael J. *Marriage Savers* (Salvatorii căsniciei). Grand Rapids: Zondervan, 1993.

McShane, Claudette. *Warning! Dating May Be Hazardous to Your Health* (Atenţie! Întâlnirile pot fi periculoase pentru sănătatea ta). Racine, Wisc.: Mother Courage Press, 1988.

Page, Susan. *If I'm So Wonderful, Why Am I Still Single?* (Dacă sunt atât de minunată, de ce sunt încă singură?). New York, Viking, 1988.

Purnell, Dick. *Becoming a Friend and Lover* (Cum să devii un prieten şi un iubit). San Bernardino: Here's Life Publishinig, 1986.

———. *Becoming a Relationship That Lasts* (Cum să faci din relaţia ta o relaţie care să dureze). San Bernardino: Here's Life Publishinig, 1988.

Rinehart, Stacy and Paula. *Choices* (Alegeri). Coorado Springs: Navpress, 1982.

Rouner, Arthur A. *Struggling with Sex* (În luptă cu sexul). Minneapolis: Augsburg, 1987.

Rue, Nancy N. *Coping with Dating Violence* (Cum să înfrunţi voilenţa din întâlniri). New York: Rosen, 1989.

Schlessinger, Laura. *Ten Stupid Things Women Do to Mess Up Their Lives* (Zece lucruri stupide pe care le fac femeile pentru a-şi distruge viaţa). New York: Harper Perennial, 1995.

Simenauer, Jaqueline, şi David Caroll. Singles: *The New Americans* (Noii cetăţeni ai Americii). New York: Simon & Schuster, 1982.

Smoke, Jim. Growing in Remarriage: *Seven Keys to a Successful Second Marriage* ({apte soluţii-cheie pentru o căsnicie secundară reuşită). Grand Rapids: Revell, 1990.

Stafford, Tim. *Love, Sex and the Whole Person* (Dragoste, sex şi o persoană integră). Grand Rapids: Zondervan, 1991.

Syndor, Rebecca. *Making Love Happen* (Cum să faci ca dragostea să se întâmple). New York: British American Publishing, 1989.

Talley, Jim A., şi Bobbie Reed. *Too Close Too Soon* (Cu cât mai aproape, cu atât mai curând). Nashville: Thomas NElson 1982.

Van Pelt, Nancy L. *The Compleat Courtship* (Curtenia desăvârşită). Hagerstown, Md.: Review and Herald Publishing, 1982.

———. *How to Talk So Your Mate Will Listen and Listen So Your Mate Will Talk* (Cum să vorbeşti astfel încât partenerul tău să asculte şi cum să asculţi astfel încât partenerul tău să vorbească). Grand Rapids: Revell, 1989.

Warren, Neil Clark. *Finding the Love of Your Life* (Cum să găseşti dragostea vieţii tale). Colorado Springs: Focus on the Family, 1992.

Wright, H. Norman. *Holding on the Romance* (Cum să faci din relaţia ta o relaţie de dragoste permanentă). Ventura, Calif.: Regal, 1992.